

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
Śniadanie	Platki 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pastaz brokula * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pastaz brokula * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki 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) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	
Obiad	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* b/kalafiora 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ) Pierogi ukraińskie* 300 g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)				
Kolacja	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. 60 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 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. 60 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2223.60 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2042.97 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 310.80 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 1976.56 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 297.29 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 1891.07 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 237.20 g; W tym cukry: 17.00 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 1950.49 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 237.88 g; W tym cukry: 16.43 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 1827.30 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 228.33 g; W tym cukry: 25.25 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2533.20 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2592.91 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 100.06 g; Kw. tł. nasy.: 55.26 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
2026-02-17 wtorek	Śniadanie	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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Stupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ, SEL) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 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) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2322.15 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; W tym cukry: 88.38 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2225.95 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2220.57 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2279.36 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2258.99 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 55.73 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2233.91 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2769.95 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 408.45 g; W tym cukry: 114.36 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2326.41 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 5.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
2026-02-18 środa	Śniadanie	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) Pasta z tofui buraka 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofui buraka 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofui buraka 100 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofui buraka 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofui buraka 100 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofui buraka 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 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) Pasta z tofui buraka 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 30g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60g (MLE) Papryka świeża 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 30g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ) Makaron 180g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100g (JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ) Makaron 180g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100g (JAJ.) Sospinaka gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100g (JAJ.) Sospinaka gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100g (GLU PSZ, JAJ.) Makaron 180g (GLU PSZ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180g (GLU PSZ) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100g (JAJ.) Sospinaka gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE)		Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80g (RYB, SEL.) Ser mozzarella kulki 35g (MLE) Pomidor 100g Mix salat 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80g (RYB, SEL.) Ser mozzarella kulki 35g (MLE) Pasta z brokula * 100g Mix salat 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80g (RYB, SEL.) Pasta z brokula * 100g Mix salat 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80g (RYB, SEL.) Ser mozzarella kulki 35g (MLE) Pomidor 100g Mix salat 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80g (RYB, SEL.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100g Mix salat 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80g (RYB, SEL.) Ser mozzarella kulki 35g (MLE) Ogórek kiszony 100g Mix salat 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80g (RYB, SEL.) Ser mozzarella kulki 35g (MLE) Pomidor 100g Mix salat 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80g (RYB, SEL.) Ser mozzarella kulki 35g (MLE) Ogórek kiszony 100g Mix salat 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 30g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g	
	Wartość energetyczna: 2464.50 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 390.84 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2433.65 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2508.73 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2210.17 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 35.97 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2239.21 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 293.05 g; W tym cukry: 36.90 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2335.76 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 298.40 g; W tym cukry: 40.26 g; Błonnik pok.: 52.11 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2986.69 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 429.66 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2547.63 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 398.24 g; W tym cukry: 65.72 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu beztłuszczowa	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	
Obiad	PD	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
Kolacja	PN	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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogórek kiszony 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
PN		Wartość energetyczna: 2446.59 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2206.89 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2201.54 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 311.58 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2122.78 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 270.47 g; W tym cukry: 25.96 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2043.73 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 262.33 g; W tym cukry: 25.94 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2095.78 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 256.51 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2728.13 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 368.54 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2519.20 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.93 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 10.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
2026-02-20 piątek	Śniadanie	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pasta z brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na napój sojowy 300 ml (<u>SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ</u>) Serek brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pasta z brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pasta z brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix салат 10 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II śni				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem 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>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem 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>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	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>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 60 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Rzepa biała rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2290.77 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2210.48 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2015.58 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 7.48 g; Węglowodany ogółem: 297.00 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2034.59 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 247.26 g; W tym cukry: 21.40 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2076.85 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 266.76 g; W tym cukry: 22.35 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 1950.94 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 239.01 g; W tym cukry: 27.27 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2619.28 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2355.75 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska	
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Sałatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko) 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banan 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata lodowa 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Sałatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko) 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Sałatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko) 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z zieleni 60 g (MLE) Pomidor 30 g		Chleb mieszany pszenno-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z zieleni 60 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z zieleni 60 g (MLE) Pomidor 30 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki z koperkiem 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) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki z koperkiem 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) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki z koperkiem 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) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (MLE, SEL) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki z koperkiem 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) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 60 g (JAJ) Pomidor 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2250.49 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2153.99 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2000.08 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; W tym cukry: 94.97 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2058.50 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 277.20 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2155.45 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 272.41 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2191.64 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 50.88 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2619.57 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 370.80 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2668.82 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 427.92 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska	
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 60 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie w/l 100 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) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 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 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt
PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Rzodkiew biała 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2317.09 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.71 g;		Wartość energetyczna: 2092.96 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2055.39 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1995.43 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 274.71 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2127.49 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2141.41 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2659.88 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2446.05 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 5.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
Śniadanie	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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiew biała plasterki 100 g Salata zielona 10 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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała plasterki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	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.) Pomidor 30 g	
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek prażonych 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * (bez mleka, bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek prażonych 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	
Kolacja	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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2589.92 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 418.96 g; W tym cukry: 124.34 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2490.12 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 419.61 g; W tym cukry: 125.16 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2123.09 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2010.14 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2146.93 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 274.53 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2173.62 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 52.50 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2563.17 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2748.00 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 436.72 g; W tym cukry: 126.09 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgł i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Hummus z ciecierzycy. 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szybko gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Szpinaż 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>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU JECZ</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>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)			Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	
2026-02-24 wtorek	Kolacja	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>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynek Piastowski- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 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>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2552.50 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2489.31 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2404.07 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; W tym cukry: 29.06 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2224.27 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; W tym cukry: 29.06 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2134.53 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 298.07 g; W tym cukry: 29.03 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2451.19 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 88.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; W tym cukry: 33.27 g; Błonnik pok.: 50.81 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2967.69 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 45.62 g; Węglowodany ogółem: 420.19 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2654.71 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 91.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 377.12 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 39.97 g; Sól: 5.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys węgł i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska	
2026-02-25 środa	Śniadanie	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) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II śni			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ) Pomidor 30 g		
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Słupki z marchewki 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2072.15 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 43.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1977.95 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 31.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1940.32 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 34.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; W tym cukry: 48.70 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1932.84 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 281.33 g; W tym cukry: 36.30 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2109.07 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; W tym cukry: 36.49 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 1941.97 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 270.35 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2490.16 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; W tym cukry: 91.45 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2572.59 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 105.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/M Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 2 ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 2 ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 2 ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	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, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Dżem 25 g 1 szt Herbata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Opórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Opórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 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.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 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)				
	Kolacja	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 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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 tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
RN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 60 g (JAJ.) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasztet z ciecierzycy 60 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2370.83 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2252.93 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 335.15 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2285.03 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1959.50 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 267.50 g; W tym cukry: 29.88 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1974.44 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 266.88 g; W tym cukry: 27.56 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2122.46 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 266.26 g; W tym cukry: 36.75 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2695.41 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2779.71 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 113.37 g; Kw. tł. nasy.: 56.03 g; Węglowodany ogółem: 358.19 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 9.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska	
2026-02-27 piątek	Śniadanie 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 .) Serek homo. naturalny 100 g (MLE .) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE .) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE .) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE .) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE .) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 .) Serek homo. naturalny 100 g (MLE .) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 .) Serek homo. naturalny 100 g (MLE .) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ .) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ .) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ .) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ .) Pomidor 30 g		
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (MLE, SEL .) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ .) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB .) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (MLE, SEL .) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB .) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ .)	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL .) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB .) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ .)	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (MLE, SEL .) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ .) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB .) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (MLE, SEL .) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB .) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE .) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (MLE, SEL .) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ .) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB .) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (MLE, SEL .) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ .) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB .) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (MLE, SEL .) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ .) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB .) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt						Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .)	
	Kolejka 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 80 g (JAJ, MLE .) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ .) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ .) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE .) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Filet z kurczaka gotowany 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ .) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ .) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE .) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ .) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE .) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ .) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE .) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ .) Pomidor 100 g Roszponka 10 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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE .) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ .) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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 80 g (JAJ, MLE .) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE. .)	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa Ogórek kiszony 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2346.88 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2353.85 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2189.17 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2127.57 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 34.64 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 1915.25 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 264.64 g; W tym cukry: 33.96 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 1992.35 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 259.94 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2675.39 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 377.81 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2333.47 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 8.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu beztłuszczowa	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska	
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Banana 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiew biała 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszen 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiew biała 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 30 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Sałatka 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 udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Mieśo drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Sałatka 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 () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2528.40 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 357.70 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2340.69 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 108.23 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2263.85 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 105.90 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2349.68 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2247.70 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 283.78 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2271.09 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 43.29 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2946.19 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 107.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 412.51 g; W tym cukry: 116.46 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2669.78 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 104.49 g; Kw. tł. nasy.: 44.13 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 5.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węg. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieśno wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)				
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzepa biała 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2402.39 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2401.17 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2316.77 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2268.96 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 290.28 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2273.74 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 279.71 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2199.83 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 279.71 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 43.63 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2756.38 kcal; Białko ogółem: 139.30 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 360.77 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2349.40 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 92.58 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 5.02 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,