

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		E: 2202.11 kcal; B: 95.45 g; T: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; W: 316.51 g; W tym cukry: 46.46 g; Bł.: 37.37 g; Sól: 7.99 g;	E: 2223.07 kcal; B: 99.29 g; T: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; W: 340.25 g; W tym cukry: 57.29 g; Bł.: 31.52 g; Sól: 8.01 g;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, _</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Dyńia z wody 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE, _</u>) Banan 150 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE, _</u>) Banan 150 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Salata zielona 10 g	
		E: 2289.64 kcal; B: 99.33 g; T: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; W: 315.37 g; W tym cukry: 64.66 g; Bł.: 32.25 g; Sól: 10.16 g;	E: 2203.88 kcal; B: 107.34 g; T: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 302.84 g; W tym cukry: 54.68 g; Bł.: 22.58 g; Sól: 8.79 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-06 do dnia 2024-01-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2359.74 kcal; B: 74.13 g; T: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 338.66 g; W tym cukry: 64.13 g; Bł.: 44.82 g; Sól: 10.60 g;	E: 2097.96 kcal; B: 69.93 g; T: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; W: 343.34 g; W tym cukry: 52.34 g; Bł.: 23.76 g; Sól: 8.97 g;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u> , Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u> , Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE, SEL</u> , Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u> , Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (<u>SEL</u> , Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 10 g	
		E: 2368.86 kcal; B: 111.71 g; T: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; W: 310.38 g; W tym cukry: 27.28 g; Bł.: 29.84 g; Sól: 11.10 g;	E: 2316.28 kcal; B: 112.89 g; T: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 319.97 g; W tym cukry: 38.04 g; Bł.: 26.50 g; Sól: 10.07 g;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-01-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet z soczewicy* 100 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		E: 2512.17 kcal; B: 98.20 g; T: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 353.50 g; W tym cukry: 51.20 g; Bł.: 41.49 g; Sól: 10.63 g;	E: 2302.00 kcal; B: 97.49 g; T: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 357.19 g; W tym cukry: 86.16 g; Bł.: 32.38 g; Sól: 8.18 g;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Dyńia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Leczo z cukini z kielbasą 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 250 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	
		E: 2380.60 kcal; B: 81.49 g; T: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; W: 323.55 g; W tym cukry: 29.99 g; Bł.: 34.96 g; Sól: 13.04 g;	E: 2091.59 kcal; B: 91.64 g; T: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; W: 325.59 g; W tym cukry: 34.55 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 10.88 g;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Jablko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		E: 2212.90 kcal; B: 97.66 g; T: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 309.78 g; W tym cukry: 71.79 g; Bł.: 35.34 g; Sól: 6.50 g;	E: 2141.88 kcal; B: 94.04 g; T: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; W: 306.43 g; W tym cukry: 63.36 g; Bł.: 29.63 g; Sól: 7.29 g;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	
		E: 2459.23 kcal; B: 107.68 g; T: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 320.34 g; W tym cukry: 30.95 g; Bł.: 35.99 g; Sól: 14.34 g;	E: 2304.94 kcal; B: 100.48 g; T: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; W: 323.39 g; W tym cukry: 47.51 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 10.04 g;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJC.)
	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Surówka Cosestaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
		E: 2313.59 kcal; B: 108.31 g; T: 83.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 298.60 g; W tym cukry: 65.00 g; Bł.: 31.10 g; Sól: 8.28 g;	E: 2260.81 kcal; B: 109.54 g; T: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; W: 296.88 g; W tym cukry: 51.09 g; Bł.: 22.39 g; Sól: 8.55 g;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-01-15, poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Kluski leniwe z serem* 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Śledź z cebulką w oleju 100 g (RYB.) Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ. SOJ.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		E: 2391.26 kcal; B: 94.96 g; T: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 338.31 g; W tym cukry: 104.63 g; Bł.: 24.18 g; Sól: 12.47 g;	E: 2032.85 kcal; B: 79.14 g; T: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 312.50 g; W tym cukry: 72.96 g; Bł.: 17.78 g; Sól: 9.94 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

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.:

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