

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-25 do dnia 2024-03-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	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 z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2394.26 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 297.93 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2271.07 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-25 do dnia 2024-03-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-02-26 poniedziałek	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2154.38 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2041.32 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 298.74 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 6.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-25 do dnia 2024-03-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 120 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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 60 g Brokuł gotowany* 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	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2611.32 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 104.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 327.80 g; W tym cukry: 40.63 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2325.00 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 32.73 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 10.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-25 do dnia 2024-03-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Dynia z wody 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2121.38 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1990.31 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-25 do dnia 2024-03-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 100 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 PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 100 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Dyńia z wody 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW</u>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2662.40 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 371.53 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2425.54 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 42.57 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 10.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-25 do dnia 2024-03-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-03-01 piątek	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 2 szt Pomidor 100 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2127.70 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2180.80 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 311.45 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-25 do dnia 2024-03-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-03-02 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jablko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jablko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2152.13 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2173.09 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; W tym cukry: 57.29 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 9.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-25 do dnia 2024-03-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-03-03 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Dymia 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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 (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2342.86 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2257.10 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 8.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-25 do dnia 2024-03-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-03-04 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 1 szt 1 szt 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2323.10 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2210.43 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 9.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-25 do dnia 2024-03-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 250 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 250 g (GLU PSZ) Dynia z wody 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2369.46 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; W tym cukry: 27.28 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2316.88 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 319.83 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 9.81 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,
SO2 - 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,