

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 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>) Rzodkiew biała rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2152.22 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2165.20 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.80 g;
2024-02-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 1995.82 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1997.05 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 5.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-22 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>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka po bretońsku 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 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>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2225.87 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2315.07 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 6.75 g;
2024-02-23 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>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2110.01 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 296.18 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2200.36 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Rzodkiew biała plastry 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2215.63 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2075.05 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.35 g;
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2224.23 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 256.54 g; W tym cukry: 37.86 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2116.95 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 260.74 g; W tym cukry: 41.12 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 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 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</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 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2182.54 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 354.28 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2063.73 kcal; Białko ogółem: 69.41 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 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 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 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 JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 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 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2311.37 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 316.07 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2215.37 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 6.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 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 udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2314.02 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2054.37 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 291.20 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 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>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</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 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2565.99 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2306.22 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.08 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,