

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 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 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2207,48 kcal; Białko ogółem: 92,05 g; Tłuszcz: 71,48 g; Kw. tł. nasy.: 23,86 g; Węglowodany ogółem: 314,85 g; W tym cukry: 42,67 g; Błonnik pok.: 37,89 g; Sól: 8,79 g;	Wartość energetyczna: 2118,42 kcal; Białko ogółem: 99,25 g; Tłuszcz: 59,05 g; Kw. tł. nasy.: 23,52 g; Węglowodany ogółem: 308,09 g; W tym cukry: 48,87 g; Błonnik pok.: 27,03 g; Sól: 8,27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Koper zielony 3 g	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Koper zielony 3 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Sałata 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
		Wartość energetyczna: 2307.58 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 320.10 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2376.53 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 7.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 120 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Śledź z cebulką w oleju 70 g (RYB.) Pomidor 100 g Sałata 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2308.82 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2058.46 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 9.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. 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 Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chąłka 50 g (GLU PSZ. JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2417.05 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2331.90 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-20 środa	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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 100 g Sałata 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g (JAJ. GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Marchew gotowana z olejem* 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB. SEL.) Ogórek kiszony 120 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB. SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2196.24 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 39.94 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2122.25 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; W tym cukry: 43.71 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata 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 (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2180.04 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g; W tym cukry: 54.09 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2299.33 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 8.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 1szt 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (SEL.) 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 Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata 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 Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2169.02 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2149.46 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-23 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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. 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 soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 120 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2427.69 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 339.63 g; W tym cukry: 34.55 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2183.40 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 310.23 g; W tym cukry: 41.70 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 10.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata 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 gotowane 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 gotowane 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 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata 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.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2222.76 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 271.12 g; W tym cukry: 41.82 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2099.57 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 281.76 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>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</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki pszenne 30g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki pszenne 30g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2355.08 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 344.84 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2242.02 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 6.93 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,