

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna	W-wa- ŻiW Cukrzycowa	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Chleb żytni razowy 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) 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 Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) 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 Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Rzepa biała plastry 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g	Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g	Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Jabłko 150 g	
	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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 60 g Sałata 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Jabłko 150 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Pyzy ziemniaczane* 200 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,)	
PN	Wartość energetyczna: 2045.71 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 268.85 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2098.79 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 287.80 g; W tym cukry: 51.94 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2363.79 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 305.78 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2075.97 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 287.12 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2747.23 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 369.75 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 11.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW Podstawowa	W-wa- ŻIW Łatwo strawna	W-wa- ŻIW Cukrzycowa	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2024-03-02 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g		<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g	<p>Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p> <p>Galaretka o smaku truskawkowym 200 g</p>
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Buraczki gotowane b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (bez soli) 150 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Pomarańcza 1 szt</p> <p>Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>		<p>Wafle ryżowe 30 g</p> <p>Pomarańcza 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Rzodkiew biała plastry 40 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* (bez soli) 100 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Rzodkiew biała plastry 40 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN	Pomarańcza 1 szt		<p>Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g</p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	Pomarańcza 1 szt	<p>Pierogi ze szpinakiem 4szt* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Smietana 18 % tł 30 g (<u>MLE,</u>)</p>
		Wartość energetyczna: 2231.44 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 312.38 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2132.41 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2531.29 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 95.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 329.44 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2162.46 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 323.98 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2985.56 kcal; Białko ogółem: 125.14 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 435.28 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 10.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna	W-wa- ŻiW Cukrzycowa	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 t.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała plastry 20 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 t.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Słupki z marchewki 20 g		Jabłko 150 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	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 z koperkiem 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Jabłko 150 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 t.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 1951.00 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 269.50 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1949.56 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 266.45 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2320.12 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 1982.51 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 269.18 g; W tym cukry: 47.55 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2892.03 kcal; Białko ogółem: 134.56 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 401.15 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 9.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna	W-wa- ŻiW Cukrzycowa	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 t.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 t.(60%) kubek 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Ciastka różne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Banan 150 g
	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>) Rzodkiew biała plastry 40 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 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>) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 t.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2121.96 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2121.91 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2465.51 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 38.15 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2206.90 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2951.75 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 446.61 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 10.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW Podstawowa	W-wa- ŻIW Łatwo strawna	W-wa- ŻIW Cukrzycowa	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 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>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 20 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron (bez soli) 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g		Mandarynka 150 g Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Mandarynka 150 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Kasza jaglana z jabłkiem 300 g	
	Wartość energetyczna: 2096.00 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 295.76 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2116.39 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; W tym cukry: 47.95 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2382.84 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2112.08 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; W tym cukry: 38.51 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 2921.72 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 427.37 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 8.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW Podstawowa	W-wa- ŻIW Łatwo strawna	W-wa- ŻIW Cukrzycowa	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2024-03-06 środa	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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Papryka świeża 60 g Sałata 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata 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 35 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 60 g Sałata 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 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 Schab gotowany (bez soli) 60 g Papryka świeża 60 g Sałata 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 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) 200 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt
	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 Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała plastry 40 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	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 1 szt	Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2232.19 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2000.58 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2496.60 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 340.87 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2175.80 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 2923.65 kcal; Białko ogółem: 123.13 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 434.41 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna	W-wa- ŻiW Cukrzycowa	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLUPSZ, 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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, 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 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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* (bez soli) 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, 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 Hummus z ciecierzycy 50 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 t.(60%) kubek 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Słupki z marchewki 20 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzyw (bez soli)* 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (bez soli) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 t.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 20 g		Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g
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>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 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>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Schab gotowany (bez soli) 60 g Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 t.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Kasza jaglana z syropem o smaku malinowym 300 g (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2395.74 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 331.63 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2330.01 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 335.00 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2772.23 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 105.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2432.15 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 3039.29 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 101.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 436.23 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 9.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW Podstawowa	W-wa- ŻIW Łatwo strawna	W-wa- ŻIW Cukrzycowa	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 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	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pełnoziarniste 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 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	Krem z dyni * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki (bez soli) 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 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	
	PD			Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>) Ogórek kiszony 20 g		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Banan 150 g	
	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 natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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	
	PN	Banan 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 50 g	
		Wartość energetyczna: 2160.37 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 307.96 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2177.63 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2504.45 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 340.38 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2142.17 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 307.88 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2958.45 kcal; Białko ogółem: 149.86 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 427.21 g; W tym cukry: 91.18 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 9.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna	W-wa- ŻiW Cukrzycowa	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2024-03-09 sobota	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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u>) Pomidor 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 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, GÓR</u>) Pomidor 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 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 Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 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 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, GÓR</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 20 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Paszтет z ciecierzycy* 50 g (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g		Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Paszтет z ciecierzycy* 50 g (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Ciastka różne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jabłko 150 g
	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała plastry 40 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 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>) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 groszku zielonego b/ml (bez soli) 100 g Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Jabłko 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	kotlety ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)
PN	Wartość energetyczna: 2148.01 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2022.56 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 295.65 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2652.94 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 94.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2248.38 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 3061.76 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 108.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 414.94 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 10.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW Podstawowa	W-wa- ŻIW Łatwo strawna	W-wa- ŻIW Cukrzycowa	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 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 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 200 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 ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s (bez soli) 150 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (bez soli) 200 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c (bez soli) 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 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 150 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Słupki z marchewki 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g Mandarynka 150 g
	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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata 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, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Knedle ze śliwką* 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2223.15 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 268.71 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2170.47 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 269.00 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2635.27 kcal; Białko ogółem: 137.52 g; Tłuszcz: 103.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 305.48 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2296.73 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 277.08 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2933.07 kcal; Białko ogółem: 147.51 g; Tłuszcz: 108.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 362.99 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 9.43 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,