

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkowy z/c* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkowy z/c* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczone 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2075.09 kcal; Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 337.59 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2060.28 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała plastry 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2069.95 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 280.24 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2021.69 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-13 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2304.47 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2303.05 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 5.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 90 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2462.66 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 361.87 g; W tym cukry: 60.06 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2198.61 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 7.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2208.60 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 287.55 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2116.70 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 295.12 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-16 sobota	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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 1913.55 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 292.44 g; W tym cukry: 43.84 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 1934.46 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.40 g;
2024-03-17 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>) Rzodkiew biała plastry 40 g Salata 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 Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 1989.16 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 280.18 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2079.84 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki ze szpinakiem i serem żółtym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2321.14 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2179.40 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.03 g;
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała plastry 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2102.73 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2090.95 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2075.17 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2012.28 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 311.13 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 5.79 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,