

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-21 czwartek	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 Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 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,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka po bretońsku 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona 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,) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 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,) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2259.71 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2315.07 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2115.19 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2200.36 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-23 sobota	Śniadanie	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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</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 Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</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
	PN	Pomarańcza 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2357.99 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2075.05 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-24 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2224.23 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 256.54 g; W tym cukry: 37.86 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2116.95 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 260.74 g; W tym cukry: 41.12 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-25 poniedziałek	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) 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,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Rzodkiew biała plastry 40 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2182.54 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 354.28 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2063.73 kcal; Białko ogółem: 69.41 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 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	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2315.97 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2223.85 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 318.34 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 6.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE₁) 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE₁) 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE₁)	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE₁) 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE₁) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2232.00 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2054.37 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 291.20 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i kielbasą 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 250 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL,) Rzodkiew biała plastry 40 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
	Wartość energetyczna: 2588.81 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 94.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 357.43 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2306.22 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-29 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 Serek a'la homogenizowany 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 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	Kalańiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalańiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 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 natką pietruszki - 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 natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2032.54 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 269.05 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2085.62 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-03-30 sobota	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 Ser żółty 60 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 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Galaretką o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2344.79 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 91.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2114.26 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 5.86 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 JEĆZ - 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,