

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-25 do dnia 2024-05-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 100 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Dyńia z wody 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2661.78 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 371.21 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2472.01 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 351.46 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 10.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-25 do dnia 2024-05-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2029.91 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2098.01 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 289.20 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-25 do dnia 2024-05-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2077.13 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; W tym cukry: 31.91 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2071.13 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 317.42 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-25 do dnia 2024-05-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2342.86 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2257.10 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 8.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-25 do dnia 2024-05-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jablko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Jablko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2192.23 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 337.83 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2236.47 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-25 do dnia 2024-05-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 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) Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 250 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 250 g (GLU PSZ) Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2369.46 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; W tym cukry: 27.28 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2316.88 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 319.83 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-25 do dnia 2024-05-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Salatką szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2347.05 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 47.92 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2129.51 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-25 do dnia 2024-05-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Dyńia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 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* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2339.12 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2348.28 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 10.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-25 do dnia 2024-05-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2193.49 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2142.48 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 7.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-25 do dnia 2024-05-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2403.04 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 32.37 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2288.46 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.27 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,