

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-10 do dnia 2024-04-19 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-04-10 środa	Śniadanie	Płatki 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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 Sałata 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 kiszzonej * 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 JEĆCZ.</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 JEĆCZ.</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 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 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: 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 2024-04-10 do dnia 2024-04-19 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-04-11 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, GÓR,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata 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 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
	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 Pasztet z fasoli* 90 g (<u>JAJ,</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 Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 2024-04-10 do dnia 2024-04-19 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-04-12 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 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 Twarożek 100 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 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 koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2144.26 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 298.38 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2212.90 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-10 do dnia 2024-04-19 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-04-13 sobota	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 Szynekowa 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa 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
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 120 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynek szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną wieprzową-dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, 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 Szynek szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną wieprzową-dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2043.67 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 311.77 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2060.27 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; W tym cukry: 52.33 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-10 do dnia 2024-04-19 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-04-14 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>) Papryka świeża 40 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>)
	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 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
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 1997.08 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 281.53 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.95 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 2024-04-10 do dnia 2024-04-19 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-04-15 poniedziałek	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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	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 SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (<u>GLU PSZ MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 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 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	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
	PN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2348.69 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2104.67 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-10 do dnia 2024-04-19 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,) Rzodkiew biała plasty 40 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,) 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,)	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 80 g (GLUPSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 80 ml (GLUPSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ,) Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (MLE,) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2125.72 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 319.78 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 7.08 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 2024-04-10 do dnia 2024-04-19 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</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>ZYT,</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 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</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>) 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 200 ml
	II śN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ,</u> <u>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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2328.04 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.53 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-10 do dnia 2024-04-19 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Płatki 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>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</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 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 200 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 200 ml
	PN	Banan 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 2024-04-10 do dnia 2024-04-19 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-04-19 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 Sałata 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 Sałata 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* (Miruna) 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* (Miruna) 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 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 koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u> Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2056.69 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 284.07 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2129.86 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 286.23 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.20 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,