

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2193.41 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 277.53 g; W tym cukry: 39.17 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 9.38 g; WW: 24.93 Por;	Wartość energetyczna: 2190.07 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 284.27 g; W tym cukry: 39.34 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 9.73 g; WW: 25.96 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Solferino * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Knedle z truskawkami * 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Knedle z truskawkami * 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB. SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB. SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt 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.) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2354.54 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 10.90 g; WW: 33.20 Por;	Wartość energetyczna: 2246.21 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 362.74 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 7.65 g; WW: 34.42 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2267.01 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 7.87 g; WW: 28.11 Por;	Wartość energetyczna: 2190.35 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 334.34 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 5.62 g; WW: 30.51 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Dyń z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.)	
		Wartość energetyczna: 2521.27 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 11.30 g; WW: 33.02 Por;	Wartość energetyczna: 2552.84 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 367.01 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 9.46 g; WW: 33.83 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SQJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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 (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g (GLU PSZ.) 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomarańcza 250g 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2176.83 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; W tym cukry: 87.38 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 6.40 g; WW: 28.64 Por;	Wartość energetyczna: 2134.45 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 318.53 g; W tym cukry: 74.04 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 7.58 g; WW: 29.22 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.) Sałata 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.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2589.14 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 98.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 12.73 g; WW: 29.79 Por;	Wartość energetyczna: 2360.36 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 9.90 g; WW: 30.45 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ. GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g (GLU PSZ. JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2222.46 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 286.20 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.36 g; WW: 25.68 Por;	Wartość energetyczna: 2329.30 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; W tym cukry: 56.82 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.56 g; WW: 27.24 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2330.33 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 9.64 g; WW: 31.02 Por;	Wartość energetyczna: 1975.80 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 8.94 g; WW: 29.42 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2318.68 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; W tym cukry: 59.02 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 8.51 g; WW: 26.55 Por;	Wartość energetyczna: 2274.28 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 10.55 g; WW: 31.02 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-10 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-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 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-pszenno-żytni 40 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 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2288.09 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 8.33 g; WW: 30.97 Por;	Wartość energetyczna: 2330.57 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.86 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.)</p> <p>Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ. SEL.)</p> <p>Makaron 250 g (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ. SEL.)</p> <p>Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ. SEL.)</p> <p>Makaron 250 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasztet z fasoli* 100 g (JAJ.)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Płatki kukurydziane 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.)</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Płatki kukurydziane 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.)	
		<p>Wartość energetyczna: 2810.92 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 425.50 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 7.16 g; WW: 38.53 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2539.23 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 47.79 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.80 g; WW: 36.83 Por;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-12 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-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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-pszenno-żytni 40 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 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2275.35 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.35 g; WW: 28.12 Por;	Wartość energetyczna: 2167.84 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.06 g; WW: 29.43 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Brokuł gotowany* 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 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Płatki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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</u> , <u>MLE</u> ,) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2366.59 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.80 g; WW: 30.85 Por;	Wartość energetyczna: 2150.99 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 9.70 g; WW: 32.07 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 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.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szcypior gotowany z olejem* 250 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	
		Wartość energetyczna: 2242.84 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 325.19 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.40 g; WW: 29.59 Por;	Wartość energetyczna: 2259.90 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 331.90 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 6.48 g; WW: 30.91 Por;

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,