

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) 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 Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2209.82 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 340.59 g; W tym cukry: 52.59 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2141.51 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2369.91 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2351.90 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2333.92 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 323.55 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2257.13 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 6.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2483.39 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2600.83 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2181.32 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 301.50 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2096.56 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 296.40 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Buraczki gotowane plastry 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2506.30 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 361.27 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2247.48 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 325.66 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bulka 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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 ( <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 Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka 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 Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2284.70 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 292.38 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2248.38 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> ) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2142.38 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; W tym cukry: 50.13 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2046.62 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 66.03 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.44 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL. GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ. MLE. SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2691.92 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 104.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 348.42 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2488.37 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 375.07 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik drobiowy z kurnej półki 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2130.31 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 295.05 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2065.92 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Słupki z marchewki 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE. GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2805.53 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 106.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 378.90 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2448.19 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 9.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Papryka konserwowa 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2212.17 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 290.57 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2177.08 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bulka 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g
	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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> ) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</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 Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bulka 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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2320.33 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2174.13 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 8.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-04-28 niedziela	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bulka 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ,) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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</u> , <u>SEL.</u> ,) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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</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 Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ,) Banan 1szt. 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka 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 Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ,) Banan 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2323.07 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2180.58 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 309.68 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 7.46 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,  
SO2 - 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,