

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-20 do dnia 2024-04-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb żytni razowy 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> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b><u>MLE.</u></b> )	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Gulasz wieprzowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) 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 ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 100 g ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2357.99 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2075.05 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-20 do dnia 2024-04-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2201.04 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 252.62 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2093.77 kcal; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 256.82 g; W tym cukry: 40.89 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-20 do dnia 2024-04-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2024-04-22, poniedziałek	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2118.69 kcal; Białko ogółem: 74.16 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 353.98 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 1999.03 kcal; Białko ogółem: 66.91 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-20 do dnia 2024-04-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2441.39 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 97.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; W tym cukry: 50.99 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2209.33 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-20 do dnia 2024-04-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 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> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> )	
	Obiad	Grysikowa 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 gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 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 gotowane 200 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową * 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową * 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2081.29 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 295.50 g; W tym cukry: 40.28 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2147.46 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 45.93 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.79 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-20 do dnia 2024-04-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 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> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Łazanki z kapustą i kielbasą 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 250 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2585.69 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 357.24 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2306.22 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-20 do dnia 2024-04-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Kalańiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalańiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2032.54 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 269.05 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2085.62 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-20 do dnia 2024-04-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II: ŚN	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2256.64 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2204.45 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 5.22 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-20 do dnia 2024-04-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2024-04-28 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> ) Pomidor 60 g Salata 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 Salata 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 makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 1951.00 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 269.50 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1949.56 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 266.45 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 6.68 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-20 do dnia 2024-04-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 1963.36 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1979.21 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.28 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,