

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE<sub>i</sub></u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u></b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ<sub>i</sub></u></b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE<sub>i</sub></u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>i</sub></u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ<sub>i</sub></u></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><u>MLE<sub>i</sub></u></b> )	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>i</sub></u></b> ) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ<sub>i</sub></u></b> ) Makaron 250 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>i</sub></u></b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>i</sub></u></b> ) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ<sub>i</sub></u></b> ) Makaron 250 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>i</sub></u></b> ) Dyńka z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u></b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR<sub>i</sub></u></b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>i</sub></u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR<sub>i</sub></u></b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2096.00 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 295.76 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2116.39 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; W tym cukry: 47.95 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</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 Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u></b> )	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b><u>GOR.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane b/c 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 Ser żółty 60 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 Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Melon 150 g	
		Wartość energetyczna: 2307.06 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2071.58 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 7.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 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,</b> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g ( <b>SEL,</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 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Jabłko 150 g		
		Wartość energetyczna: 2360.59 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 86.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 318.50 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2365.42 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g 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 twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2061.68 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2079.46 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</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> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JECZ,</u></b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JECZ,</u></b> ) Buraczki gotowane b/c 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b><u>SOJ,</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	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2148.01 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2022.56 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 295.65 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g
	Wartość energetyczna: 2170.48 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 262.16 g; W tym cukry: 42.97 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.88 g;		Wartość energetyczna: 2106.18 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 259.19 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 8.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</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> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko 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 Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 60 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 Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Melon 150 g	
		Wartość energetyczna: 1905.46 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1902.67 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 304.80 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 5.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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>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 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2042.65 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 265.66 g; W tym cukry: 42.69 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1975.49 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 272.98 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.30 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-05-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</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.</b> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 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 Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 60 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 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
	PN	Gruszka 150 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2309.59 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2204.29 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 6.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Paszтет z fasoli* 90 g ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 60 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 szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2466.90 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2213.61 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 7.54 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 JEĆCZ - 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,