

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-05 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) 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 130 g Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2204.36 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 282.88 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2253.97 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 292.63 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 8.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-05 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 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 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kluski leniwe z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z truskawek* b/c 150 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-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2215.20 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 301.16 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 1984.69 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; W tym cukry: 46.12 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 8.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-05 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</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> ) Papryka świeża 100g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokoli gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Rzodkiew biała 50 g Salata 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 osl.niejad 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata 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	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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2278.86 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 283.48 g; W tym cukry: 42.26 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2266.32 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 10.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-05 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-08 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-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g 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 bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</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 JEĆCZ.</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-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) Brokui gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2350.90 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2225.46 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-05 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2671.72 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g; W tym cukry: 41.84 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2444.45 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 9.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-05 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-10 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-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 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 JECZ,</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Warzywa po grecku* 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata 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: 2130.05 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2220.31 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-05 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-11 sobota	Śniadanie	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 Schab pieczony 60 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony 60 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 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. SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 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 Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2229.62 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 317.03 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2239.69 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 340.79 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-05 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 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 100 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 100 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SOJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2307.58 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 320.10 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2304.63 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 68.17 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.38 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-05 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 120 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 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 Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2350.05 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 42.73 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2249.75 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 9.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-05 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-05-14 wtorek	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-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL</u> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Buraczki gotowane 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-pszenny 40 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> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
		Wartość energetyczna: 2293.53 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2248.58 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.67 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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