

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-04 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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>) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka wykwińska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salatka wiosenna - diety 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2385.37 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 92.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 307.83 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2177.88 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; W tym cukry: 59.21 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 9.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-04 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-05 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 Gruszka 1szt. 150 g 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 Jablko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 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 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 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 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: 2345.75 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 7.43 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 2024-06-04 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-06 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>) Papryka świeża 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: 2689.67 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 395.12 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 7.16 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 2024-06-04 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-07 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 młodej z olejem 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 świeży 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 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	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2144.49 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2192.71 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 318.89 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 6.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-04 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony 60 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) 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 (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ. SEL.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Rzodkiew biała 50 g Ketchup 30 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2255.96 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 285.06 g; W tym cukry: 37.28 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2048.93 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; W tym cukry: 41.23 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-04 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-09 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 Mizeria 180 g (<u>MLE.</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 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 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: 2253.65 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 313.34 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2376.53 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 7.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-04 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 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, 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, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka 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 Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2346.05 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 350.94 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 34.20 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 2024-06-04 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-11 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>) Papryka świeża 100g 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: 2310.84 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 7.97 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-04 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Koper zielony 3 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) 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 (<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 Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) 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>) Brokul gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2246.24 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2223.63 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-04 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 400 g (JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2701.66 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 107.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 45.50 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2502.53 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 8.99 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,