

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Arbuz plastry 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Arbuz plastry 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (SEL.) 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 Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata 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 Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2206.52 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2182.46 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 309.22 g; W tym cukry: 78.58 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-15 sobota	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 Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Sałata 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 gotowany 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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 Paszтет z soczewicy* 100 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2487.93 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2339.45 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-16 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Rzodkiew biała 50 g Sałata 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata 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 waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2561.28 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 103.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2421.13 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-17 poniedziałek	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-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*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-pszenno-żytni 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>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata 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>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2279.32 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2175.50 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Szpinak gotowany z olejem* 250 g (GLU PSZ.) 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 Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Sałata 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Sałata 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.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2550.47 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 43.91 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2355.35 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 32.74 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 10.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) 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 Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ. SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kluski śląskie* 250 g (JAJ.) Sałata zielona z jogurtem 130 g (MLE.) 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Sałata 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2278.60 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 60.52 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2221.02 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-20 czwartek	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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z ciecierzycy 100 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Dynia z wody 100 g Sałata 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	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2472.72 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 49.64 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2305.77 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; W tym cukry: 48.68 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 11.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-21 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Sałata 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>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>) Sałatka wiosenna 100 g Sałata 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2204.01 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 297.67 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2238.53 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-22 sobota	Śniadanie	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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata 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.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2146.66 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 39.93 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2180.83 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 9.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-06-23 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>) Papryka świeża 100 g Sałata 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 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</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 makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. 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>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata 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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2397.74 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2241.65 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 8.43 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,