

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z kefirem 130 g (<u>MLE.</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 i rzodkiewki 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: 2018.50 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.61 g; WW: 27.55 Por;	Wartość energetyczna: 2033.69 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 294.92 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 6.61 g; WW: 27.74 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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 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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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 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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Łazanki z kapustą i kiełbasą 400 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Sos jarzynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik z ciecierzycy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2538.04 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 8.94 g; WW: 29.32 Por;	Wartość energetyczna: 2169.64 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 8.41 g; WW: 28.87 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Arbuz 150 g	
		Wartość energetyczna: 2015.21 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 285.67 g; W tym cukry: 64.68 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.61 g; WW: 26.41 Por;	Wartość energetyczna: 2030.80 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 299.10 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.66 g; WW: 27.58 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2176.95 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 302.84 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 8.82 g; WW: 27.79 Por;	Wartość energetyczna: 2071.91 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 308.35 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 6.78 g; WW: 28.28 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria 180 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2000.85 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 268.16 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 6.93 g; WW: 24.68 Por;	Wartość energetyczna: 2034.01 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 270.68 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.87 g; WW: 25.37 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) 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 (<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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 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 Twaróg półtłusty 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: 2025.68 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 309.90 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.73 g; WW: 28.24 Por;	Wartość energetyczna: 2022.14 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 316.54 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.58 g; WW: 28.56 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</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 Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2107.32 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 5.97 g; WW: 27.52 Por;	Wartość energetyczna: 2122.91 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 306.88 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 6.48 g; WW: 28.31 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-06-26 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria 180 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Arbuz 150 g	
		Wartość energetyczna: 2544.99 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 93.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 8.87 g; WW: 31.30 Por;	Wartość energetyczna: 2122.58 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 7.51 g; WW: 30.66 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 130 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2417.43 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 315.52 g; W tym cukry: 47.27 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.85 Por;	Wartość energetyczna: 2472.63 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; W tym cukry: 42.67 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 7.01 g; WW: 28.98 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Arbuz 150 g	
		Wartość energetyczna: 2137.37 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 6.10 g; WW: 27.33 Por;	Wartość energetyczna: 1999.04 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 6.16 g; WW: 26.37 Por;

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,