

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 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> ) Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 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-pszenno 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2393.07 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2100.01 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 321.23 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 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> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</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 Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2441.34 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2344.10 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 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 Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata 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> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinтна 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 z koperkiem gotowane 200 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 Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB. SOJ.</u> ) Ogórek świeży 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2394.54 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 313.59 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2269.75 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 317.27 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2574.55 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2670.20 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 94.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 8.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</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> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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 ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <b>SEL.</b> ) 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 Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2202.32 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2221.80 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</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 Paszтет z soczewicy* 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2543.04 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2368.09 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 350.44 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 10.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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> ) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2218.74 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 281.88 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2182.42 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Pierogi z serem* 250 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Pierogi z serem* 250 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2259.29 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2107.89 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 333.01 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 6.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g 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> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2621.41 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2475.71 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 364.41 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 7.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</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 Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kluski śląskie* 250 g ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona z jogurtem 130 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2352.71 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2304.69 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 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.</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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Słupki z marchewki 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Makaron 200 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.</u> , <u>SEL.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</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 Pasztet z ciecierzycy 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> ) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2606.36 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2416.43 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 11.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 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 Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2219.36 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2145.75 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 304.12 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kiełbaski śląskie z kurcząt 120 g Musztarda 30 g ( <u>GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2561.94 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2242.33 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 336.96 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 8.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	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: 2354.41 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 325.72 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2165.13 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 7.40 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,