

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                         |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa   | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna  |
|-------------------------|-----------|--|---|
| 2024-06-24 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> )<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB. SEL.</b> )<br>Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki kukurydziane 30 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki kukurydziane 30 g                                   |
|                         | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2224.25 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 8.75 g;  | Wartość energetyczna: 2214.31 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 8.16 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa  | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna  |
|-------------------|-----------|---|---|
| 2024-06-25 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasztecik drobiowy z kurnej półki 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dynia z wody 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>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> )<br>Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | PN        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g   |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2538.90 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 90.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; W tym cukry: 38.93 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.04 g;  | Wartość energetyczna: 2373.50 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 9.52 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                  |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa   | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna   |
|------------------|-----------|--|--|
| 2024-06-26 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Mizeria 180 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Dżem 25 g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                  | PN        | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2288.98 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 6.76 g;   | Wartość energetyczna: 2236.51 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 5.73 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                     |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa   | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna  |
|---------------------|-----------|--|---|
| 2024-06-27 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> )<br>Dymia z wody 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> )<br>Gołąbki z ryżem i wieprzowina 400 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałata zielona z jogurtem 130 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałata zielona z jogurtem 130 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                     | Kolacja   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                     | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</b> )   |   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2489.01 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 339.24 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 11.48 g;  | Wartość energetyczna: 2430.00 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 10.67 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa   | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna  |
|-------------------|-----------|--|---|
| 2024-06-28 piątek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt |
|                   | Obiad     | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Plamiak) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Plamiak) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Słupki z marchewki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
|                   | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2138.99 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 6.01 g;  | Wartość energetyczna: 2214.55 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 6.01 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |  | W-wa- WUM 1 Podstawowa   | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna  |
|-------------------|--|--|---|
| 2024-06-29 sobota | Śniadanie  | <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>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>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>              | <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>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>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>     |
|                   | Obiad  | <p>Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>  | <p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>   |
|                   | Kolacja  | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Płatki kukurydziane 30 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Płatki kukurydziane 30 g</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> |
|                   | PN   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   |
|                   | <p>Wartość energetyczna: 2409.00 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 9.15 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2300.58 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 8.78 g;</p>   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                      |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa  | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna  |
|----------------------|-----------|---|---|
| 2024-06-30 niedziela | Śniadanie | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Kalarepa 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Słupki z marchewki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
|                      | PN        | Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )  |   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2347.25 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 7.71 g;  | Wartość energetyczna: 2189.81 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 280.69 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 8.01 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                         |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa  | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna  |
|-------------------------|-----------|---|---|
| 2024-07-01 poniedziałek | Śniadanie | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dynia z wody 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
|                         | PN        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g  |   |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2174.72 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.05 g;   | Wartość energetyczna: 2094.33 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 338.23 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.59 g;   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa  | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna   |
|-------------------|-----------|---|--|
| 2024-07-02 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> ) |
|                   | PN        | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2193.18 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 9.53 g;  | Wartość energetyczna: 2360.89 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 316.06 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 10.82 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                  |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa   | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna  |
|------------------|-----------|--|---|
| 2024-07-03 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MŁE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MŁE.</u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MŁE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MŁE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml    |
|                  | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  |   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2403.55 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 7.50 g;  | Wartość energetyczna: 2230.94 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.23 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                     |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa   | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna   |
|---------------------|-----------|--|--|
| 2024-07-04 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 130 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasztecik z fasoli* 100 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                     | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</b> )   |  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2408.02 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 6.52 g;  | Wartość energetyczna: 2252.52 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 8.75 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa  | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna  |
|-------------------|-----------|---|---|
| 2024-07-05 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Słupki z marchewki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL. GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku* 250 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml       |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt   |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2161.00 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; W tym cukry: 57.61 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.78 g;   | Wartość energetyczna: 2080.36 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 302.60 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 8.80 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa  | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna  |
|-------------------|-----------|---|---|
| 2024-07-06 sobota | Śniadanie | <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>  |
|                   | Obiad     | <p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko z kurkumą 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>  | <p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Potrąka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko z kurkumą 200 g</p> <p>Buraczki gotowane 250 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>  |
|                   | Kolacja   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g</p> <p>Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Płatki kukurydziane 30 g</p>                       | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Płatki kukurydziane 30 g</p> |
|                   | PN        | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>  |   |
|                   |           | <p>Wartość energetyczna: 2473.61 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 11.93 g;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2159.14 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 10.11 g;</p>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                      |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa   | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna  |
|----------------------|-----------|--|---|
| 2024-07-07 niedziela | Śniadanie | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Mizeria 180 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kalarepa 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                      | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u> )   |   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2270.63 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 315.91 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 6.71 g;  | Wartość energetyczna: 2254.30 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; W tym cukry: 79.29 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 6.78 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,