

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-24 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-07-24 środa	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-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z koncentratem () 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Koper zielony 3 g Mizeria 180 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Koper zielony 3 g Buraczki gotowane 250 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-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2248.14 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2120.47 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 299.82 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-24 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-07-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Dyńia z wody 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> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 250 g Sałata zielona z jogurtem 130 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 250 g 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 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> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2137.07 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2296.69 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; W tym cukry: 40.69 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 11.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-24 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Brama) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* (Plamiak) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Koper zielony 3 g 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 Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Arbuz plastry 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Arbuz plastry 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2309.21 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 309.60 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2227.42 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 309.44 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-24 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka 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 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ.</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 wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</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	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2367.50 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 323.45 g; W tym cukry: 43.18 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2239.08 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 9.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-24 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	<p>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                      Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>)                      Kalarepa 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>)                      Marchew gotowana z olejem* 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)                      udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g                      Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>)                      Koper zielony 3 g                      Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)                      Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)                      udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g                      Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>)                      Koper zielony 3 g                      Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)                      Brokuł gotowany* 250 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>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                      Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>)                      Pomidor 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Banan 1szt. 1 szt                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>)                      Pomidor 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Banan 1szt. 1 szt                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Chałka 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2545.41 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.18 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2448.74 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 68.21 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 8.18 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-24 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dyńa z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2246.63 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1868.31 kcal; Białko ogółem: 68.19 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-24 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> ) Kotlec drobiowy panierowany 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u></b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Koper zielony 3 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b><u>GLU OW.</u></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b><u>GLU OW.</u></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )	
		Wartość energetyczna: 2333.16 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2256.60 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 304.10 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 9.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-24 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-07-31 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2367.53 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2186.64 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 8.02 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-24 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-08-01 czwartek	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 130 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2417.62 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 366.60 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2301.68 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 9.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-24 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Brzoskwinia 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Brama) 100 g ( <u>RYB. może zawierać: SKO. MCK.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Brama) 100 g ( <u>RYB. może zawierać: SKO. MCK.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Koper zielony 3 g Warzywa po grecku* 250 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2218.71 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; W tym cukry: 44.56 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2280.56 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; W tym cukry: 54.70 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.28 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,