

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-09 do dnia 2024-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Sos meksykański z fasolą 80 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2251.45 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 317.03 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2172.34 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-09 do dnia 2024-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-07-10 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2260.01 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 304.52 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1906.88 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 281.18 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 7.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-09 do dnia 2024-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 250 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Brzoskwinia 150 g	
		Wartość energetyczna: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 322.26 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2361.23 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 6.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-09 do dnia 2024-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Arbuz 150 g	
		Wartość energetyczna: 2099.64 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2041.57 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 281.93 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 5.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-09 do dnia 2024-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z soczewicy * 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	P.N	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2291.52 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 1870.54 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 260.80 g; W tym cukry: 43.72 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 8.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-09 do dnia 2024-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki młode gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki młode gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Arbuz 150 g	
		Wartość energetyczna: 2186.80 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 248.34 g; W tym cukry: 44.66 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2090.77 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 254.42 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-09 do dnia 2024-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rżodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2147.48 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2059.89 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-09 do dnia 2024-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2302.10 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 41.63 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2140.55 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 8.59 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-09 do dnia 2024-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-07-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Sałata zielona z kefirem 130 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 1982.50 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1997.69 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 285.47 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-09 do dnia 2024-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostronce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać:</u> <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostronce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać:</u> <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Łazanki z kapustą i kielbasą 400 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Sos jarzynowy 80 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 250 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy * 100 g ( <u>JAJ</u> ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</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:</u> <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2538.04 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2169.64 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 8.41 g;	

## **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 JE CZ - 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,