

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-13 do dnia 2024-08-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Szpinak gotowany z olejem* 250 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz szczeciński 100 g (RYB. SOJ.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ. MLE. SEZ. może zawierać: ORZ.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)
		Wartość energetyczna: 2500.97 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 321.49 g; W tym cukry: 32.67 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2265.59 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 321.38 g; W tym cukry: 29.98 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 6.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-13 do dnia 2024-08-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-08-14 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ. SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem 130 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1969.93 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1912.35 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 287.99 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-13 do dnia 2024-08-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 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>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 100 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2472.72 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 49.64 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2294.39 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; W tym cukry: 48.60 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 11.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-13 do dnia 2024-08-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Koper zielony 3 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Koper zielony 3 g Warzywa po grecku* 250 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g (GLU PSZ. JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2090.93 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2129.07 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 6.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-13 do dnia 2024-08-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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>) Kalarepa rozdrobniona 50 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2263.98 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2244.95 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 328.77 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 9.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-13 do dnia 2024-08-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Koper zielony 3 g Mizeria 180 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Koper zielony 3 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz plastry 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz plastry 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2157.46 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 287.46 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1895.80 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 6.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-13 do dnia 2024-08-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. 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 półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Papryka świeża 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2124.54 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2039.29 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 10.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-13 do dnia 2024-08-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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>) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2565.75 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 34.45 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2507.58 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 352.82 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 10.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-13 do dnia 2024-08-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-08-21 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Koper zielony 3 g Mizeria 180 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2216.63 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 293.17 g; W tym cukry: 48.99 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2101.13 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-13 do dnia 2024-08-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-08-22 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 250 g Sałata zielona z jogurtem 130 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 250 g Sałata zielona z jogurtem 130 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) 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 (JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) 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 (JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2127.07 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2143.19 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 10.81 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,