

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-18 do dnia 2024-08-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 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>) 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.</u> <u>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.</u> , <u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Mizeria 180 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 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.</u> <u>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 koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 1964.85 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 258.71 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1998.01 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 261.23 g; W tym cukry: 41.08 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 6.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-18 do dnia 2024-08-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Marchew gotowana 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 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	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 1958.16 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1981.26 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-18 do dnia 2024-08-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 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 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dyńa z wody 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>) 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 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
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2056.54 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 297.11 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2072.13 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 305.59 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 6.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-18 do dnia 2024-08-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-21 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 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.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) 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.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 200 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 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Arbuz 150 g	
		Wartość energetyczna: 2619.33 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 100.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2113.61 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-18 do dnia 2024-08-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-22 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z jogurtem 130 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z jogurtem 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 Piers 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	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 Piers 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
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2110.95 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 301.77 g; W tym cukry: 44.78 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2110.98 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-18 do dnia 2024-08-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Śliwka 150 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2023.53 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 271.07 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1920.04 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 268.69 g; W tym cukry: 46.93 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 6.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-18 do dnia 2024-08-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-24 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE. SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2245.26 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2118.34 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 308.99 g; W tym cukry: 59.33 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-18 do dnia 2024-08-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 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.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) 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.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki młode gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Brzoskwinia 150 g	
		Wartość energetyczna: 2145.18 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 249.26 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2089.90 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 247.83 g; W tym cukry: 38.83 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 8.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-18 do dnia 2024-08-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. 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 PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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 jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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 Serek a'la homogenizowany 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 Serek a'la homogenizowany 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: 2138.19 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 346.25 g; W tym cukry: 101.50 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2130.60 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; W tym cukry: 100.41 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-18 do dnia 2024-08-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Marchew gotowana 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>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 250 ml
	PN	Arbuz 150 g	
		Wartość energetyczna: 1945.08 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 272.31 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1954.70 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.11 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,