

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-28 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-28 środa	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 250 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 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</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 Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</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 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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2315.07 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 49.80 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2169.60 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 306.64 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-28 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-29 czwartek	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 Piersz 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	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 Piersz 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	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, 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 * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 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 Paszтет z fasoli* 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2389.54 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 355.17 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2165.30 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 54.09 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 7.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-28 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-30 piątek	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 Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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 Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JE CZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JE CZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <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 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
	PN	Arbuz 150 g	
		Wartość energetyczna: 2005.45 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 281.25 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2068.92 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-28 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-08-31 sobota	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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 120 g ( <b>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 1924.71 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 1954.18 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; W tym cukry: 51.50 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-28 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-09-01 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ. 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. 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 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 zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Mizeria 180 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</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 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: 2017.97 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 272.90 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2128.29 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-28 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Arbuz 150 g	
		Wartość energetyczna: 2478.13 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 114.65 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2122.14 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-28 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-09-03 wtorek	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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos meksykański z fasolą 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko 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 ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</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 Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka wiosenna 100 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 Twarożek 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: 2230.12 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; W tym cukry: 67.14 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2201.59 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-28 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-09-04 środa	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> ) 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 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 PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarczynowa 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 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 PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 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 200 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2296.01 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1942.88 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 7.70 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-28 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-09-05 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 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 Piersz 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 Piersz 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	Śliwka 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2232.16 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2361.23 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-28 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-09-06 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 plastry 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 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 rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 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: 2135.64 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2109.76 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 6.00 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,