

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-12 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> ) Pomidor 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 rozdrobniona 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> ) Cukinia pieczona z olejem () 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: 2285.15 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 327.76 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 11.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka szt 3 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Sos majerankowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Warzywa po grecku* 250 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2092.85 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2139.24 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 310.93 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 6.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-14 sobota	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<b>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b>)                      Kalarepa rozdrobniona 50 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<b>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b>)                      Brokuł gotowany* 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b>)</p>
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b>)                      Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<b>GLU PSZ. SEL.</b>)                      Kasza gryczana 200 g                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<b>SEL.</b>)                      Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<b>GLU PSZ. SEL.</b>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Płatki pszenne 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Płatki pszenne 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )		
		<p>Wartość energetyczna: 2205.48 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 8.87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2186.45 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 8.69 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ. 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. 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. SOJ.</u> ) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki 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. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 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 Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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: 2346.51 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1898.80 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 269.83 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>MLE. SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB. MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB. MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2008.96 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 307.05 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 40.87 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2066.91 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 8.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-17 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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) 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	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: 2629.11 kcal; Białko ogółem: 121.95 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 32.04 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.31 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 2024-09-12 do dnia 2024-09-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z koncentratem () 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2335.05 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 302.32 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2044.97 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 250 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 250 g 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) 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. GLU ŻYT.</u> ) 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 ( <u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2293.07 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2207.51 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 11.47 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Arbuz plastry 150 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Arbuz plastry 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2394.50 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2301.85 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; W tym cukry: 54.18 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-21 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 Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> <u>SEL. GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU</u> <u>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 Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> <u>SEL. GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU</u> <u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> <u>GOR.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2287.92 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 318.31 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2228.67 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g; W tym cukry: 42.26 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 9.14 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,