

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-22 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka Colesław b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2182.86 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 291.38 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2126.19 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 293.20 g; W tym cukry: 68.83 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 7.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-22 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 150 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,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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,) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2384.31 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 1842.47 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 301.14 g; W tym cukry: 39.50 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-22 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Marchew gotowana z olejem* 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2354.71 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2206.93 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; W tym cukry: 41.10 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-22 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-25 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2242.91 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2240.16 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-22 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g 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 z fasoli* 100 g (JAJ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g 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, GÓR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2465.77 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 373.74 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2301.68 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 9.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-22 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-27 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 Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki 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 Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 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 jaj 100 g (JAJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
		Wartość energetyczna: 2234.46 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2315.74 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-22 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-28 sobota	Śniadanie	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 pieczony 60 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony 60 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 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 Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Ketchup 30 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 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: 2388.94 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 298.99 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2156.33 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-22 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	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.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 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.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (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 Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Gruszka 1szt. 150 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.) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
		Wartość energetyczna: 2150.46 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 287.60 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2245.42 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 296.27 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-22 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2349.99 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; W tym cukry: 40.16 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2222.93 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 335.00 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 8.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-22 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-10-01 wtorek	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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 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 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 koncentratem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2279.90 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2301.68 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.50 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 JEĆCZ - 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,