

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa   | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna   |
|-------------------|-----------|--|--|
| 2024-09-27 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>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 JECZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                        |
|                   | PN        | Banan 150 g  |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2164.77 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 6.53 g;  | Wartość energetyczna: 2228.24 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 5.99 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   |  | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa  | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna   |
|-------------------|--|---|--|
| 2024-09-28 sobota | Śniadanie  | Platkki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Platkki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |  |
|                   | Obiad  | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynek szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynek szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |
|                   | PN   | Gruszka 150 g   | Jabłko 150 g   |
|                   | Wartość energetyczna: 1945.26 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 293.85 g; W tym cukry: 44.52 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 10.02 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 2024-09-27 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                         |  | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa  | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna  |
|-------------------------|--|---|---|
| 2024-09-29 niedziela    | Śniadanie  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała plastry 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )          | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>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> )<br>Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                         | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |
| PN                      | Banan 150 g  |   |   |
|                         |  | Wartość energetyczna: 2064.47 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 281.79 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 6.53 g;   | Wartość energetyczna: 2164.29 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 293.85 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.91 g;  |
| 2024-09-30 poniedziałek | Śniadanie  | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                 | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                        |
|                         | II ŚN  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |
|                         | Obiad  | Fasolowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                         | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN                      | Gruszka 150 g  | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt   |   |
|                         | Wartość energetyczna: 2452.33 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g; W tym cukry: 105.41 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.02 g; | Wartość energetyczna: 2119.10 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 7.04 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa   | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna   |
|-------------------|-----------|--|--|
| 2024-10-01 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |  |
|                   | Obiad     | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos meksykański z fasolą 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rzodkiew biała plastry 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |
|                   | PN        | Jabłko 150 g   |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2175.71 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.94 g;  | Wartość energetyczna: 2168.59 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 305.97 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.77 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                  |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa   | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna  |
|------------------|-----------|--|---|
| 2024-10-02 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml |
|                  | II ŚN     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )  |   |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml  |
|                  | PN        | Banan 150 g  |   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2250.98 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.60 g;  | Wartość energetyczna: 1988.95 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.67 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                     |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa   | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna   |
|---------------------|-----------|--|--|
| 2024-10-03 czwartek | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml   | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Fasolka po bretońsku 250 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml |
|                     | PN        | Śliwka 150 g   | Jabłko 150 g   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2330.23 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 45.76 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 9.81 g;  | Wartość energetyczna: 2399.13 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 335.06 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.88 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                    |  | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa  | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna   |
|--------------------|--|---|--|
| 2024-10-04, piątek | Śniadanie  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rzodkiew biała plastry 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                    | II ŚN  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |  |
|                    | Obiad  | Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                       |
|                    | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                              |
|                    | PN   | Gruszka 150 g   | Gruszka pieczona 150 g   |
|                    | Wartość energetyczna: 2200.46 kcal; Białko ogółem: 98.58 g;<br>Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem:<br>294.54 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól:<br>6.92 g; | Wartość energetyczna: 2174.58 kcal; Białko ogółem: 100.06 g;<br>Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem:<br>292.98 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól:<br>6.37 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa   | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna  |
|-------------------|-----------|--|---|
| 2024-10-05 sobota | Śniadanie | Placki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Placki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasztet z soczewicy* 100 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |
|                   | PN        | Banan 150 g  |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2253.09 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.70 g;  | Wartość energetyczna: 1977.04 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 287.35 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 8.51 g;   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                      |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa   | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna  |
|----------------------|-----------|--|---|
| 2024-10-06 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Rzodkiew biała plastry 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) |
|                      | II ŚN     | Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <u>MLE,</u> )   |   |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                           |
|                      | PN        | Jabłko 150 g   |   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2285.13 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 8.11 g;   | Wartość energetyczna: 2189.10 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 282.91 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.34 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,