

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-02 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-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 50 g
	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 () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Marchew gotowana z olejem* 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2412.78 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2123.92 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; W tym cukry: 47.27 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 1906.13 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2684.03 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 33.15 g; Błonnik pok.: 57.28 g; Sól: 10.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-03 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> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Słupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g	
	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 drobiowy z kurnej półki 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałatka wiosenna 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałatka wiosenna - diety 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g
		Wartość energetyczna: 2604.95 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2481.10 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 356.77 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2340.12 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2592.18 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 54.39 g; Sól: 10.13 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwooprzyswajalnych węglowodanów
2024-09-04 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</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 Kalarepa 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor b/skórki 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Kalarepa 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> )
	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 Paprykarz szczeniński 100 g ( <b>RYB. SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2263.16 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2228.96 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 315.28 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2121.85 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2353.65 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 48.46 g; Sól: 7.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwooprzyzwajalnych węglowodanów	
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g 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 Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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> ) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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> ) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2497.94 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2452.89 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2362.49 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 55.21 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2518.62 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; W tym cukry: 31.42 g; Błonnik pok.: 49.69 g; Sól: 11.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwooprzywajalnych węglowodanów	
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	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 Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzepa biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2245.42 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 301.62 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2205.30 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2025.22 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2288.90 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 46.49 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</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 Paszтет z soczewicy * 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kalańfior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kalańfior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2364.15 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 337.88 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2138.88 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 303.25 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2047.66 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 304.31 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2439.24 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 49.06 g; Sól: 7.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwooprzywajalnych węglowodanów
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2216.29 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 280.71 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2211.80 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2070.19 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; W tym cukry: 70.39 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2423.95 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 94.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 297.80 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 8.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kluski leniwe z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-porczejkowy* 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kluski leniwe z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-porczejkowy* 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	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> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2159.23 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2039.04 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1948.64 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 42.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2439.25 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 319.15 g; W tym cukry: 30.52 g; Błonnik pok.: 50.59 g; Sól: 10.57 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwooprzywajalnych węglowodanów		
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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 Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Słupki z marchewki 50 g	
		Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
		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 Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w ostrości niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Papryka świeża 50 g		
	Wartość energetyczna: 2424.51 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g; W tym cukry: 43.41 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2307.43 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 337.08 g; W tym cukry: 40.16 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2160.55 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 332.31 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2546.47 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 31.08 g; Błonnik pok.: 55.96 g; Sól: 9.39 g;		

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</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 Pasztecik drobiowy z kurnej półki 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem 130 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				
	PD					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 50 g
		Wartość energetyczna: 2250.70 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2186.67 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 327.22 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2096.27 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2080.62 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 42.82 g; Sól: 8.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
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> ) Słupki z marchewki 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	
		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 200 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 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		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 pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )	
		Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</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 z ciecierzycy 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2430.37 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2236.38 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2145.98 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2502.02 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 40.25 g; Błonnik pok.: 51.52 g; Sól: 8.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwooprzyswajalnych węglowodanów	
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 Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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	
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	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	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 - diety 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g
		Wartość energetyczna: 2298.78 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2287.62 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2089.95 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2252.10 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 307.98 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 46.02 g; Sól: 8.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g
2024-09-14 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ.</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 z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ.</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 z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
2024-09-14 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 120 g Musztarda 30 g ( <u>GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2710.29 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 109.80 g; Kw. tł. nasy.: 41.17 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2361.20 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2038.79 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 41.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2585.94 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 335.77 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 50.36 g; Sól: 10.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-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 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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 z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 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 z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzepa biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2303.19 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 325.58 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2076.27 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1985.87 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 41.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 299.91 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2307.34 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 47.58 g; Sól: 8.28 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,