

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Bulka 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <u>RYB. MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g	Bulka 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 i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <u>RYB. MLE.</u> ) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2180.06 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2244.29 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-17 wtorek	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 Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt 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.</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> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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 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 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2522.78 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; W tym cukry: 34.91 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2365.38 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 gotowany 60 g Cukinia pieczona z koncentratem () 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt 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 Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2375.89 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2143.81 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 5.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. 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 Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Bulka 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> ) Dżem 25 g 1 szt Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 400 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 250 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bulka 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2696.52 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 2422.51 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 374.13 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 g 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2169.31 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2213.75 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 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 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 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 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2409.00 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2290.17 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 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 Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt 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 Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <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 i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2330.99 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 316.28 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2349.10 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 321.56 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sytko 200 g Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt 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 Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Dyń z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2583.25 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 380.28 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2076.72 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.21 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bulka 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-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> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> )	Bulka 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> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> )
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2214.72 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2152.77 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; W tym cukry: 51.78 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 8.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bulka 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2266.92 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2284.17 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 6.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-26 czwartek	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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bulka 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</b> ) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2456.17 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 367.07 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2252.52 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b><u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u></b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>SEL. GLU JĘCZ.</u></b> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u></b> ) Warzywa po grecku* 250 g ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <b><u>JAJ. MLE.</u></b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <b><u>JAJ. MLE.</u></b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2224.77 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 295.65 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2233.23 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 323.30 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-28 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-pszenny 40 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 Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bulka 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 Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <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 Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 30 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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	Bulka 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 kukurydziane 30 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> )	Bulka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2338.80 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 92.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2080.34 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g 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 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> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2298.89 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 323.08 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2383.76 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 7.09 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,  
SO2 - 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,