

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b><u>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 Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 250 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-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b><u>RYB, SEL,</u></b> ) 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 ( <b><u>MLE,</u></b> ) Płatki kukurydziane 30 g	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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b><u>RYB, SEL,</u></b> ) 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 ( <b><u>MLE,</u></b> ) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2242.72 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2089.78 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 8.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-12 wtorek	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 Pasztet drobiowy z kurzej półki 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt 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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt 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 Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2258.08 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2206.41 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-13 środa	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 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 ( <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 Schab gotowany 60 g Fasolka szparagowa z wody* 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 ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Buraczkki 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 Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) 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 ( <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> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2587.81 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2332.43 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 358.28 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 5.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-14 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> ) 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> ) Dżem 25 g 1 szt Dyńa 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 kapustą włoską 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> ) 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 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, SO2,</b> )	
		Wartość energetyczna: 2688.60 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 96.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 2420.38 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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 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 ( <b>GLU PSZ, 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 gotowane 200 g 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Śliwka szt 3 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 z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2108.01 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2139.25 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 306.70 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> ) 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-17 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) 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 130 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) 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 ( <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 siemienia z natką pietruszki 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2273.82 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 302.76 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2303.31 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-18 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 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Naleśniki z serem białym 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych 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 sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 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> ) Ogórek kiszony 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 Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Dynia 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: 2419.18 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 318.22 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2081.87 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 6.37 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Salata 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> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 Salata 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> )	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> ) Pomidor 100 g Salata 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: 2372.36 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 297.06 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2305.18 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-20 środa	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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 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 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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) 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: 2225.42 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2237.57 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Szynkowa 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )	
		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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-22 piątek	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 Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 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>GLU PSZ, JAJ, 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 Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 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>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JEĆZ,</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Warzywa po grecku* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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 jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 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 Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</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: 2263.02 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 47.48 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2282.86 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-23 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> ) 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 Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociolatek 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-kielbasa 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	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> ) Kalań 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> )	Bułka 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2024-11-24 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 Kapusta zasmażana 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Gruszka 1szt. 150 g 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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Jabłko pieczone 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: 2289.11 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2317.64 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 308.50 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.14 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - 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,