

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-06 do dnia 2024-11-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-11-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 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>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</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 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2070.88 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g; W tym cukry: 57.32 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2148.19 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-06 do dnia 2024-11-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 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>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</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 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 200 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 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy * 100 g (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</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>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2574.74 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 99.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 340.38 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2230.84 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 8.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-06 do dnia 2024-11-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem b/c 150 g 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 gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Śliwka 150 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2149.65 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 276.91 g; W tym cukry: 39.97 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2092.09 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 289.75 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 6.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-06 do dnia 2024-11-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2176.95 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 302.84 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2071.91 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 308.35 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 6.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-06 do dnia 2024-11-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 40 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2031.85 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 274.00 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2031.26 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 270.81 g; W tym cukry: 40.25 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-06 do dnia 2024-11-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 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 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2202.73 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; W tym cukry: 58.50 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2174.57 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; W tym cukry: 62.90 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-06 do dnia 2024-11-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 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 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</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 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 1807.62 kcal; Białko ogółem: 67.05 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 273.32 g; W tym cukry: 42.49 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1852.78 kcal; Białko ogółem: 67.42 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-06 do dnia 2024-11-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-11-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ćwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ćwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Śliwka 150 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2601.23 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2107.56 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; W tym cukry: 52.91 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-06 do dnia 2024-11-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 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>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</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 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 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>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko	150 g
		Wartość energetyczna: 2222.07 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2156.34 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-06 do dnia 2024-11-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 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>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Śliwka 150 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2117.22 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 290.89 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2025.89 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 288.63 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 6.22 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,