

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-12-16 poniedziałek	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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata 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 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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 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 Sałata 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2069.98 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2067.19 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-12-17 wtorek	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 40 g Sałata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2032.59 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 287.10 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2065.77 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; W tym cukry: 79.56 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-12-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kotlet mielony wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2454.07 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2240.95 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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 Piersz 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna 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 Piersz 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 fasoli* 90 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata 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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
	Wartość energetyczna: 2383.30 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 360.43 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2165.30 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 54.09 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 7.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-12-20 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 Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JE CZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JE CZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 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 natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2086.77 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2150.24 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 305.27 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (GLU PSZ, RYB, MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (GLU PSZ, RYB, MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2018.19 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2037.86 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 324.65 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-12-22 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>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata 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 Sałata 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 zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2064.47 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 281.79 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2164.29 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 293.85 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 250 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL. GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2269.52 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2292.71 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kluski leniwe z serem 250 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ. ORZ. GOR. SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ. RYB. SEL.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ. MLE. SEL. GOR.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ. RYB. SEL.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE. SEL.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2655.22 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 386.28 g; W tym cukry: 126.19 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2604.84 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 389.76 g; W tym cukry: 128.77 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 6.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2024-12-25 środa	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Semik 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2335.30 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 282.59 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2239.27 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 288.67 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 7.36 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,