

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> może zawierać: <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>JAJ.</u></b> , <b><u>MLE.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> , <b><u>GOR.</u></b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> może zawierać: <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>JAJ.</u></b> , <b><u>MLE.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> , <b><u>GOR.</u></b> ) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> , <b><u>GLU</u></b> <b><u>ŻYT.</u></b> , <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Kluski śląskie* 200 g ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> ) Surówka Colesław b/c 200 g ( <b><u>JAJ.</u></b> , <b><u>MLE.</u></b> , <b><u>GOR.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Kluski śląskie* 200 g ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>SEL.</u></b> ) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> , <b><u>MLE.</u></b> , <b><u>SEZ.</u></b> może zawierać: <b><u>ORZ.</u></b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2294.62 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 269.22 g; W tym cukry: 47.13 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2185.45 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 282.04 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL. GOR.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL. GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 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 () b/c 150 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 Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2257.56 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 1905.27 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 296.89 g; W tym cukry: 38.58 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 8.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU, JECZ,</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU, JECZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></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><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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b><u>GLU OW,</u></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b><u>GLU OW,</u></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )	
		Wartość energetyczna: 2323.04 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; W tym cukry: 44.00 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2218.27 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 9.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-02-12 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> ) Pomidor 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 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	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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: 2262.91 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2189.31 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, 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 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 ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Makaron 250 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Makaron 250 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Płatki kukurydziane 30 g 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 Paszтет z fasoli* 100 g ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></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><u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Sałata zielona 10 g Dyńia pieczona 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2471.77 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; W tym cukry: 58.93 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2282.46 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 10.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka 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 Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</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 JĘCZ,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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: 2046.30 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 272.89 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2138.96 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 61.42 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony 60 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU</u></b> <b><u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony 60 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU</u></b> <b><u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) 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 ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Potrawka drobiowa 200 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) 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 ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Ketchup 30 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL.</u></b> <b><u>GOR.</u></b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )	
		Wartość energetyczna: 2412.84 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2156.33 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	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 Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. 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 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. 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 Mandarynka 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1973.30 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 264.44 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2076.64 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 272.76 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 7.32 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Kalafiór gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2134.35 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; W tym cukry: 33.59 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2019.23 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 304.91 g; W tym cukry: 35.02 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 8.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 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	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2495.30 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 365.32 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2455.28 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 371.80 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.15 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,