

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Jaglanka z jabłkiem i bananem 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 15 g	Jaglanka z jabłkiem i bananem 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	
		Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
			Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała 50 g		
	Wartość energetyczna: 2921.16 kcal; Białko ogółem: 139.15 g; Tłuszcz: 105.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2944.99 kcal; Białko ogółem: 138.78 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 395.05 g; W tym cukry: 95.44 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2690.11 kcal; Białko ogółem: 145.54 g; Tłuszcz: 97.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 9.77 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)</p> <p>Salatka owocowa (kiwi,jabl,pomar,winogr,brzosk,anan as) 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>,)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)</p> <p>Salatka owocowa - dieta (jabł,ban,brzoskwinia) 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>,)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>,)</p> <p>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)</p> <p>Salatka owocowa b/c (kiwi,pomar,brzos,jabl) 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>,)</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Plastry kurczaka wolno gotowanego + 40 g (<u>SOJ</u>,)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>	
	Obiad	<p>Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,)</p> <p>Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>,)</p> <p>Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,)</p> <p>Burger pieczony z buraka,twarogu i kaszy jęczmiennej 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>,)</p> <p>Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,)</p> <p>Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>,)</p> <p>Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>,)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>,)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>,)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>
	PN	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)</p> <p>Orzechy pekan 30 g (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, SO2</u>,)</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)</p> <p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)</p> <p>Orzechy pekan 30 g (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, SO2</u>,)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2830.31 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 121.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2458.37 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2655.23 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 121.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 9.27 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-03 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami+ 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pasta z soczewicy zielonej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Owsianka z jabłkami+ 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (Kiri, hąga) 1 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy zielonej 50 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Filet z indyka pieczony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Papryka świeża mix 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Mix sałat z oliwą z oliwek 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Papryka świeża mix 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2433.33 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2200.96 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 299.82 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2362.46 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 287.44 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 9.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Dip ziołowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (MLE.)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mini semczki z musem malinowym b/c + 75 g (JAJ, MLE.)		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 50 g	
	Wartość energetyczna: 2713.23 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Tłuszcz: 112.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2835.45 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 119.86 g; Kw. tł. nasy.: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 320.89 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2447.26 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 111.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 259.02 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 12.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Pudding z nasion chia z mango & 300 g (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE ,) Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE ,) Cukier 15 g	Pudding z nasion chia z mango & 300 g (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE ,) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE ,) Pomidor 50 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)
	II ŚN		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ,) Ogórek kiszony 50 g	
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Łosoś pieczony 90 g (RYB ,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (MLE ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Łosoś pieczony 90 g (RYB ,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalaforowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Łosoś pieczony 90 g (RYB ,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (MLE ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g (JAJ ,) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g (JAJ ,) Mix sałat 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g (JAJ ,) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chipsy warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE ,)		Stupki z warzyw () marchew, seler naciowy 100 g (SEL ,) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE ,)
	Wartość energetyczna: 2528.26 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2525.87 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; W tym cukry: 98.02 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2276.14 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 41.41 g; Sól: 10.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-06 sobota	Sniadanie	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 300 g (<u>MLE, SO2</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z pora i jabłka 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z pora i jabłka 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki z marchewki 50 g
	Wartość energetyczna: 2717.79 kcal; Białko ogółem: 135.23 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2591.95 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 341.33 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2477.96 kcal; Białko ogółem: 133.90 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; W tym cukry: 46.31 g; Błonnik pok.: 47.51 g; Sól: 6.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
		II ŚN		Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
		Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
			Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g (RYB, MLE.) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym- dieta 150 g (RYB, MLE.) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Migdały 30 g (ORZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 3032.06 kcal; Białko ogółem: 147.31 g; Tłuszcz: 113.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2913.38 kcal; Białko ogółem: 142.81 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 388.65 g; W tym cukry: 95.93 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2582.41 kcal; Białko ogółem: 142.29 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 8.52 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Pasta z brokuła * 50 g</p> <p>Pomidorki koktajlowe 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Pasta z brokuła * 50 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Pasta z brokuła * 50 g</p> <p>Pomidorki koktajlowe 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>
	II ŚN		<p>Melon 150 g</p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)</p>	
	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem + 300 g (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL,)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)</p> <p>Mus z truskawek* 100 g</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL,)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem + 300 g (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL,)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> <p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,)</p> <p>Rozspanka 10 g</p> <p>Rzodkiew biała 90 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,)</p> <p>Rozspanka 10 g</p> <p>Słupki z selera naciowego 90 g (SEL,)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,)</p> <p>Rzodkiew biała 90 g</p> <p>Rozspanka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2818.71 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 105.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 380.74 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 12.49 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2616.31 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 393.35 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 9.24 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2488.03 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 101.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; W tym cukry: 56.92 g; Błonnik pok.: 48.38 g; Sól: 12.11 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, SO2.) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, SO2.) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	II ŚN		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Jablko 150 g</p>	
	Obiad	<p>Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Eskalopka z kurczaka smażona 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchewka mini z sezamem + 100 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z lanym ciastem*-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchewka mini z sezamem + 100 g (SEZ.) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (JAJ, MLE.) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomarańcza 150 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (JAJ, MLE.) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jablko pieczone 150 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p>		<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rządki białe 50 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2582.30 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 104.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.80 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2357.31 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 10.02 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2292.43 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 303.37 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 8.28 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-04-10 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	
		II ŚN		Pomarańcza 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 75 g (MLE) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Sałata zielona z kefirem 75 g (MLE) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 75 g (MLE) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
			Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
		PN	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Rukola 20 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Rukola 20 g	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Rukola 20 g
	Wartość energetyczna: 2537.77 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2298.96 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2233.30 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 284.36 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 7.55 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>"Cwika" z jabłkiem () 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>Słupki z marchewki 50 g</p>	
	Obiad	<p>Krem z białych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>)</p> <p>Grzanki 20 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p> <p>Surówka z selera i orzechów + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL,</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krem z białych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>)</p> <p>Grzanki 20 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Sos boloński dieta * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p> <p>Surówka z selera i orzechów + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL,</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krem z białych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>)</p> <p>Grzanki pełnoziarniste 20 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Surówka z selera i orzechów + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL,</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Salatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Salatka z brokułem i tofu 150 g (<u>SOJ, MLE,</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Salatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	P.N	<p>Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny z musem truskawkowym i mielonymi pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2674.64 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 99.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 12.08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2575.37 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 340.48 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 12.08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2523.83 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 102.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 46.51 g; Sól: 12.15 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tofu 50 g (SOJ,) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE,) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tofu 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE,)
	II ŚN			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,)
	Obiad	Szpinakowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Szpinakowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Szpinakowa z ryżem brązowym* 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z majonezem 100 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2527.27 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2349.43 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2077.18 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 260.96 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 8.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	<p>Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Rzodkiew biała 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g</p>	<p>Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Sałata lodowa 30 g Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p>
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g (MLE)
Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SOJ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SOJ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	
	Kolacja	<p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dip czosnkowy 50 g (MLE) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dip czosnkowy 50 g (MLE) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
PN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2461.61 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 319.77 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 11.55 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2369.45 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 9.05 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2276.45 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g; W tym cukry: 42.55 g; Błonnik pok.: 43.88 g; Sól: 10.50 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 50 g</p> <p>Mix салат z oliwą z oliwek & 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 50 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Pudding z nasion chia na mleku z mango & 200 g (<u>MLE.</u>)</p>
2024-04-14 niedziela	Obiad	<p>Krem z pomidorów z mozzarellą + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Schab z morelą suszoną 90 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Krem z pomidorów z mozzarellą + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Schab gotowany 90 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krem z pomidorów z mozzarellą + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Schab gotowany 90 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g</p> <p>Twarożek po grecku 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g</p> <p>Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g</p> <p>Twarożek po grecku 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Surówka z selera naciowego i jabłka b/cukru () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	<p>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p> <p>Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)</p>	<p>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p> <p>Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2766.76 kcal; Białko ogółem: 146.47 g; Tłuszcz: 106.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 11.88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2645.06 kcal; Białko ogółem: 157.99 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 329.70 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 10.40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2425.54 kcal; Białko ogółem: 167.70 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 10.64 g;</p>	

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,