

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Jaglanka na mleku 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 Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ) Cukier 15 g	Jaglanka na mleku 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 Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ) 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 JEŃCZ)
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL) Burger pieczony z buraka, twarogu i kaszy jęczmiennej 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEŃCZ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa żółta z wody* 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2348.72 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2217.58 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2182.47 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 302.92 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 11.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 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 Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Sałatka owocowa (kiwi,jabł,pomar,winogr,brzosk,ananas) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Cukier 15 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 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 Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Sałatka owocowa - dieta (jabł,ban,brzoskwinia) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Sałatka owocowa b/c (kiwi,pomar,brzos,jabł) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Cukier 15 g</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet wolno gotowany plastry + 40 g Pomidor 50 g</p>	
2024-04-30 wtorek	Obiad	<p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron penne 200 g (GLU PSZ,) Kalafor gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>
2024-04-30 wtorek	PN	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Orzechy pekan 30 g (ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02,)</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Orzechy pekan 30 g (ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02,)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2589.05 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 94.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 6.61 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2532.88 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 6.40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2441.69 kcal; Białko ogółem: 131.00 g; Tłuszcz: 96.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 276.44 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 7.46 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-01 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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Piersz 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 plastry 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 plastry 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 długa krojona 100 g (GLU PSZ.) 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 100g (tubka) 1 szt		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 Rzodkiew biała 50 g	
		Wartość energetyczna: 2365.94 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 296.42 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2329.97 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2285.58 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 272.44 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 9.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Słupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 30 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 Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 75 g (<u>JAJ, MLE,</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2714.13 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 112.19 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2797.35 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 118.36 g; Kw. tł. nasy.: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2651.88 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 125.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 276.01 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 43.93 g; Sól: 13.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-03 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) Gruszka 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) Gruszka 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) 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) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalańfortowa 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Mix sałat 30 g Ogórek świeży 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Mix sałat 30 g Pomidor 70 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Mix sałat 30 g Ogórek świeży 70 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 Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2427.76 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2399.84 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 350.05 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2236.47 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 9.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-04 sobota	Śniadanie	<p>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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g</p>		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>
	II ŚN			Deser mleczny z tapioki z 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 marchwi z olejem b/c 100 g 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 marchwi z olejem b/c 100 g 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 długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</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 50 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: 2632.86 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2499.07 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 337.08 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2347.43 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 44.27 g; Sól: 7.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (<u>MLE, GLU OW.</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 Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (<u>MLE, GLU OW.</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 Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Gruszka 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	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 Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 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 Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Migdały 30 g (<u>ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 3121.42 kcal; Białko ogółem: 162.56 g; Tłuszcz: 125.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 346.38 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2900.85 kcal; Białko ogółem: 146.76 g; Tłuszcz: 97.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2576.86 kcal; Białko ogółem: 153.42 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 272.06 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 9.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 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 Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 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 Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 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 Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Melon 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem + 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z truskawek* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem + 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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 Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Słupki z selera naciowego 90 g (SEL)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)		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) Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2846.72 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 107.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2635.32 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 391.06 g; W tym cukry: 88.45 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2504.80 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 46.25 g; Sól: 12.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Majonez szaszetka 10ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Papryka świeża 70 g</p> <p>Salata lodowa 30 g</p> <p>Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata lodowa 30 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 70 g</p> <p>Salata lodowa 30 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
		II ŚN		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Eskalopka z kurczaka smażona 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g</p> <p>Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* 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>Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser ricotta z cynamonem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</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>Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser ricotta z cynamonem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p>
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2601.24 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 107.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 9.96 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2324.96 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 316.31 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 9.93 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2307.24 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 8.42 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-08 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g (<u>MLE</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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Cukier 15 g		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,
	II ŚN			Gruszka 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> , Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE</u> , Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Sałata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE</u> , Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> , Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE</u> , 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 (<u>GLU PSZ</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE</u> , Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 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 Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE</u> , Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u> , Rukola 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u> , Rukola 20 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u> , Rukola 20 g
	Wartość energetyczna: 2563.82 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2386.57 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 47.59 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2275.85 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 291.09 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	<p>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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,</u>) Cukier 15 g</p>	<p>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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) "Cwikla" z jabłkiem () 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,</u>) Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,</u>)</p>
	II ŚN			<p>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</p>
	Obiad	<p>Krem z białych warzyw + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krem z białych warzyw + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński dieta * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krem z białych warzyw + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pełnoziarniste 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>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 Pasztet z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 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 Pasztet z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g</p>		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Pomidor 50 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2857.72 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 99.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 393.62 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sól: 11.31 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2552.57 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 369.93 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 12.06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2610.43 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 101.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; W tym cukry: 41.18 g; Błonnik pok.: 54.15 g; Sól: 12.26 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-10 piątek	Śniadanie	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 15 g	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Szpinakowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rozszponka 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2492.79 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 105.13 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2329.99 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2186.90 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 9.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-11 sobota	Sniadanie	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 wieprzowy 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	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 wieprzowy 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	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 wieprzowy 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,)
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g (MLE,)
Obiad		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 jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 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	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kalańfior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) 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	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
PN		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	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 30 g Sałata zielona 5 g	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 30 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2472.47 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2384.75 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2287.31 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g; W tym cukry: 42.23 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 10.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Mix sałat z oliwą z oliwek & 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Pudding z nasion chia na mleku z mango & 200 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab z morelą suszoną 90 g (<u>SOJ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Kalafiór gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek po grecku 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek po grecku 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2705.86 kcal; Białko ogółem: 139.69 g; Tłuszcz: 100.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2575.16 kcal; Białko ogółem: 151.51 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2364.63 kcal; Białko ogółem: 160.92 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 272.37 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 11.89 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,
SO2 - 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,