

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	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 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 JEĆZ.) 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 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 JEĆZ.) 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 JEĆZ.)
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 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 JEĆZ.) 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 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 kieł.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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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: 2293.80 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2148.30 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2181.82 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 11.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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 Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka owocowa (kiwi,jabl,pomar,winogr,brzosk,ananas) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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 Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka owocowa - dieta (jabl,ban,brzoskwinia) 100 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka owocowa b/c (kiwi,pomar,brzos,jabl) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 40 g Papryka świeża 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Solferino z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Orzechy pekan 30 g (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02,</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Orzechy pekan 30 g (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02,</u>)
		Wartość energetyczna: 2684.32 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 103.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2628.15 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2545.62 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 105.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 283.78 g; W tym cukry: 36.46 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-29 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami + 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 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, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Salata 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (<u>MLE.</u>) Buraczki plastry 100 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (<u>MLE.</u>) Buraczki plastry 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka wiosenna 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 60 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka wiosenna 70 g Mix sałat 30 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 Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g	
	Wartość energetyczna: 2377.92 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 296.92 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2332.14 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2318.16 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 94.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 10.00 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-30 czwartek	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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 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 kiełbasą 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>GLU PSZ.</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>GLU PSZ.</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 kiełbasą 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>GLU PSZ.</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 Salatka 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 Salatka 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 Salatka 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>) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2720.53 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 112.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 11.96 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: 2662.36 kcal; Białko ogółem: 122.10 g; Tłuszcz: 125.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; W tym cukry: 43.04 g; Błonnik pok.: 45.45 g; Sól: 12.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Pudding z nasion chia z mango & 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 Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g	Pudding z nasion chia z mango & 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 Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 150 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 Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>)
	II ŚN			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>) Pomidor 50 g
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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>) Mix salat 30 g Ogórek świeży 70 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>) Mix salat 30 g Pomidor 70 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>) Mix salat 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 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: 2237.86 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 289.94 g; W tym cukry: 46.67 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 9.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-01 sobota	Śniadanie	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 Salata lodowa 30 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	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 Salatka 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>) Salatka 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 Salatka 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 Salata 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 Salata 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>) Salata 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>) Pomidor 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: 2341.24 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 304.22 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 7.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 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 Hummus 50 g (SEZ.) Szynek 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ.) Szynek 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 (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 50 g (SEZ.) Szynek 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			Gruszka 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 z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Gruszka 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 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 z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g 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 Tuńczyk w sosie własnym 100 g (RYB.) Pomidor 70 g Mix салат 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 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 70 g Mix салат 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 Tuńczyk w sosie własnym 100 g (RYB.) Pomidor 70 g Mix салат 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 Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 3121.21 kcal; Białko ogółem: 163.05 g; Tłuszcz: 124.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 9.50 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: 2588.65 kcal; Białko ogółem: 154.21 g; Tłuszcz: 102.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 276.17 g; W tym cukry: 51.46 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 9.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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 Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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 Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 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 Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Melon 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem + 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem + 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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 Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 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 Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Słupki z selera naciowego 90 g (<u>SEL.</u>)	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 Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g
	Wartość energetyczna: 2838.80 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 106.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 375.99 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 12.18 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: 2565.12 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 103.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 11.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez szaszetka 10ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pomidor 60 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 Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
		II ŚN		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g</p>
2024-06-04 wtorek	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody żółta* 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g</p>
2024-06-04 wtorek	PN	<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p>		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2582.31 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 9.29 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2303.60 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 314.07 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 9.39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2230.83 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 297.32 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 7.86 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-05 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 Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata 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 Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata 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 białej* 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>) Salata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE.</u>) Dynia 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>) Salata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 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>) Salata 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
	P	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: 2578.97 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 348.74 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2386.57 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 350.39 g; W tym cukry: 47.59 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2291.00 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 294.60 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) "Cwikla" z jabłkiem () 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			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>) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Krem z białych warzyw + 400 ml (<u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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	Krem z białych warzyw + 400 ml (<u>SOJ.</u> , <u>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.</u> , <u>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	Krem z białych warzyw + 400 ml (<u>SOJ.</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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
	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.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2858.23 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 99.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 393.87 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sól: 11.29 g;	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;	Wartość energetyczna: 2608.52 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 101.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; W tym cukry: 40.39 g; Błonnik pok.: 54.52 g; Sól: 12.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-07 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 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 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 panierowana smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 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 młodej z olejem 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>) Pomidor 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 Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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 świeży 50 g
		Wartość energetyczna: 2487.16 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 106.02 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2319.99 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2195.27 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 276.05 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 8.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml (<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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml (<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 Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</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	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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN		Jogurt naturalny z malinami* 200 g (<u>MLE.</u>)
2024-06-08 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kalafior 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 (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Dip czosnkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
2024-06-08 sobota	PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobiony wędzony,parzony,suszony. 30 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>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 Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>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>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) 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 Kalafior 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 Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Salatka 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 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 luskane 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 luskane 20 g (<u>ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2670.04 kcal; Białko ogółem: 138.76 g; Tłuszcz: 99.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 314.70 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2575.56 kcal; Białko ogółem: 151.52 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 334.55 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2345.80 kcal; Białko ogółem: 159.98 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 268.81 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 11.08 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,