

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-10 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) Arbuz 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: 2215.47 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 11.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-11 wtorek	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 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	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	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,)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 40 g Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Szczawiowa 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 Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	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,) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szczawiowa 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 Kalaflor gotowany* 100 g 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 90 g Roszponka 10 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 90 g Roszponka 10 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Orzechy pekan 30 g (ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Orzechy pekan 30 g (ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02,)
		Wartość energetyczna: 2593.69 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 94.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2539.18 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2452.52 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 280.19 g; W tym cukry: 36.26 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-12 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 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 (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 Sałatka 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałatka 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>) Ogórek świeży 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>) Mix sałat z oliwą z oliwek 100 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>) Ogórek świeży 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Słupki z marchewki 50 g	
		Wartość energetyczna: 2357,36 kcal; Białko ogółem: 105,14 g; Tłuszcz: 89,47 g; Kw. tł. nasy.: 36,28 g; Węglowodany ogółem: 294,66 g; W tym cukry: 78,21 g; Błonnik pok.: 25,86 g; Sól: 10,41 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: 2279,10 kcal; Białko ogółem: 114,28 g; Tłuszcz: 90,40 g; Kw. tł. nasy.: 34,45 g; Węglowodany ogółem: 271,51 g; W tym cukry: 50,58 g; Błonnik pok.: 36,57 g; Sól: 10,08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-13 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 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>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 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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Rzodkiew biała 50 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kiełbasą 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbki z kapusty 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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</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 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 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>) Ogórek świeży 50 g	
	Wartość energetyczna: 2721.04 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 112.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2727.14 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 111.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2564.43 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 116.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 273.57 g; W tym cukry: 42.33 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 12.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-14 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) Arbuz 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) Arbuz 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) Arbuz 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 świeży 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) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalańfiorowa 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 Papryka świeża 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, MLE) 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 Papryka świeża 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzepa biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2461.32 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2362.34 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2283.52 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 296.78 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-15 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 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 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>)
	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 i jabłka 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 i jabłka 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 i jabłka 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>) Ogórek świeży 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>) Ogórek świeży 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: 2624.17 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 85.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2497.42 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2338.74 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; W tym cukry: 43.98 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 7.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-16 niedziela	Sniadanie	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 Papryka świeża 70 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 Papryka świeża 70 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 z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) 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 z kapusty białej z olejem b/c 100 g 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.</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: 3164.62 kcal; Białko ogółem: 163.97 g; Tłuszcz: 123.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 9.49 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: 2561.56 kcal; Białko ogółem: 154.23 g; Tłuszcz: 101.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 273.28 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 9.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-17 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			Arbuz 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 z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, 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 Rzodkiew biała 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>) Rzodkiew biała 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek świeży 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: 2781.27 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 406.10 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2559.80 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 103.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 45.76 g; Sól: 11.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Majonez szaszetka 10ml 1 szt (JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>
	II ŚN			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Jabłko 150 g</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Eskalopka z kurczaka smażona 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchewka mini z sezamem + 100 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchewka mini z sezamem + 100 g (SEZ.) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g 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 (GLU PSZ.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (JAJ, MLE.) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (JAJ, MLE.) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p>		<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2542.89 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 103.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 9.18 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-19 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			Jabłko 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> , Sałata zielona z jogurtem 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 jogurtem 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 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> , Sałata zielona z jogurtem 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: 2581.47 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 349.11 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2389.07 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2281.50 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 291.52 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 6.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	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 Szynkowa 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 JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	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 Szynkowa 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 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>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 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 Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	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	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	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
		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 Paszтет z ciecierzycy 100 g (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 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 Szynka 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
	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2825.80 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 100.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 383.31 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2573.36 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 373.12 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2568.56 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 99.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g; W tym cukry: 41.81 g; Błonnik pok.: 47.82 g; Sól: 12.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-21 piątek	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>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>GLUPSZ, 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 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 majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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 majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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>) Sałatka wiosenna 80 g Roszponka 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>) Roszponka 20 g Sałatka wiosenna - diety 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>) Roszponka 20 g Sałatka wiosenna 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>) Rzodkiew biała 50 g	
	Wartość energetyczna: 2508.73 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 354.12 g; W tym cukry: 106.31 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2392.34 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2205.05 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 277.50 g; W tym cukry: 59.02 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 8.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-22 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 Kalaflor 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 Ogórek świeży 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: 2286.99 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 44.14 g; Sól: 10.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g</p>	<p>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</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 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN		<p> pudding z nasion chia na mleku z mango & 200 g (<u>MLE.</u>)</p>	
	Obiad	<p>Krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	Kolacja	<p>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</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 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</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 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</p>
	PN	<p>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)</p>	<p>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)</p>
		<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Oznaczenia alergenów:

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