

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-24, poniedziałek	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 90 g Rukola 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Burger pieczony z buraka, twarogu i kaszy jęczmiennej 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Fasolka szparagowa żółta z wody* 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 ( <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: 2280.63 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2098.04 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2168.66 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 294.55 g; W tym cukry: 54.92 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 12.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 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 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 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 Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędziona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</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 JĘCZ,</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 Ogórek świeży 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
	Kolaça	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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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: 2661.24 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 101.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2605.07 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2521.59 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 104.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 281.70 g; W tym cukry: 35.35 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 8.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-26 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) 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 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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 JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 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 Mizeria 100 g ( <u>MLE.</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 młode z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 100 g ( <u>MLE.</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 salat 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 salat 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g
	Wartość energetyczna: 2369.02 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 297.13 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2352.25 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2284.47 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 269.70 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 8.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-27 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> ) Kielbaski 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> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Pomidor b/skórki 80 g 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> ) Kielbaski 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 Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 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> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</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 kielbasą 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 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 mussem 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: 2726.47 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 112.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 315.67 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2731.94 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 110.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 323.44 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2662.12 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 125.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 278.22 g; W tym cukry: 42.98 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 12.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-28 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> ) Arbuz 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> ) Arbuz 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> ) Arbuz 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Słupki z marchewki 70 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 młode z koperkiem gotowane 180 g Salatka 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 młode 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 młode z koperkiem gotowane 180 g Salatka 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 салат 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 салат 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 салат 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 Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2416.36 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2329.94 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2242.00 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 287.41 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 9.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-29 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 Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypka 180 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g		
	Wartość energetyczna: 2643.53 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2490.30 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2374.76 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; W tym cukry: 48.99 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 8.18 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kalarepa 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kalarepa 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udło pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode 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 Banan 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udło gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Udło 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 100 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 70 g Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 70 g Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 100 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Migdały 30 g ( <b>ORZ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 3169.52 kcal; Białko ogółem: 162.73 g; Tłuszcz: 127.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 353.15 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2857.85 kcal; Białko ogółem: 145.49 g; Tłuszcz: 96.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 359.54 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2577.87 kcal; Białko ogółem: 152.73 g; Tłuszcz: 106.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 265.38 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 10.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , Pomidor 50 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,
	II ŚN			Jabłko 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem + 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kluski leniwe z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem + 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Rozszponka 10 g Ogórek świeży 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Rozszponka 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</u> , <u>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 Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Papryka świeża 50 g
		Wartość energetyczna: 2789.51 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 103.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 373.93 g; W tym cukry: 80.95 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2614.08 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 380.94 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2462.98 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 311.81 g; W tym cukry: 59.02 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 12.16 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</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                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      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 JE CZ.</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>)                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Pomidor 60 g                      Sałata lodowa 30 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      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 JE CZ.</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>
	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 młode z koperkiem gotowane 180 g                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)                      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 młode z koperkiem gotowane 180 g                      Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>)                      Fasolka szparagowa z wody zółta* 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 młode z koperkiem gotowane 180 g                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)                      Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Chleb Graham 60 g (<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>)                      Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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>)                      Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Jabłko pieczone 150 g</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                      Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)                      Jabłko 150 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>)                      Pomidor 50 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2476.13 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 96.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 309.70 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 10.08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2262.88 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 9.81 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2128.78 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 288.49 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 9.02 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-03 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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			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 gryczana 180 g 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 gryczana 180 g Salata zielona z kefirem 75 g ( <u>MLE</u> ) Kalańfior 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 salat 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 salat 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 salat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Pieczyczo 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	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rukola 20 g	Pieczyczo 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: 2547.34 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2374.38 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2247.37 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 287.79 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 6.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-04 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 Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</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 Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <u>MLE.</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> ) 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2847.41 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 391.30 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2586.54 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 374.08 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2589.88 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 51.11 g; Sól: 11.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-05 - piątek	Sniadanie	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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 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 Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )
	II SN			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 młode 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 młode 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 młode 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 Rószponka 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> ) Rószponka 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> ) Rószponka 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g
		Wartość energetyczna: 2467.94 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 106.88 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2300.77 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2107.73 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 269.88 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 9.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata lodowa 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kalańior gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wiewiórą i warzywami + 200 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Dip czosnkowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wiewiórą i warzywami + 200 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wiewiórą i warzywami + 200 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Dip czosnkowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w oslonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</b> ) Salata zielona 5 g		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w oslonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</b> ) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2446.40 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2362.75 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2293.04 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; W tym cukry: 41.00 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 11.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Pomidor 50 g Kalarepa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Mix sałat z oliwą z oliwek & 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kalarepa 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Pudding z nasion chia na mleku z mango & 200 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krem z pomidorów + 400 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Schab z morelą suszoną 90 g ( <u>SOJ.</u> ) Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kluski śląskie* 180 g ( <u>JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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, 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek po grecku 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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: 2674.67 kcal; Białko ogółem: 139.79 g; Tłuszcz: 98.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2574.41 kcal; Białko ogółem: 151.68 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2350.43 kcal; Białko ogółem: 161.02 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 270.52 g; W tym cukry: 66.43 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 10.67 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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