

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-02, poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p>
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2354.52 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 8.67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2218.80 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 8.49 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2326.13 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 46.38 g; Sól: 9.08 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-03 wtorek	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 Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałatka 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	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 Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałatka 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabko 150 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Brokułowa 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> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa 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> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 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: 2732.47 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 104.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2603.10 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2561.24 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 109.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 9.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-04 środa	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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 100 g Salata zielona 10 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kalarepa 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> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 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> ) Ogórek świeży 100 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> ) Pomidor 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 100 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Słupki z marchewki 50 g	
	Wartość energetyczna: 2221.41 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 281.97 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2222.28 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2169.76 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 270.96 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 8.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<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                      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>)                      Pomidor 100 g                      Salata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Cukier 15 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<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                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g                      Pomidor 100 g                      Salata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Cukier 15 g</p>	<p>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                      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>)                      Pomidor 100 g                      Salata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Rzodkiew biała 50 g</p>
	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)                      Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 150 g (<u>JAJ.</u>)                      Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      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</p>	<p>Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)                      Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)                      Cukinia pieczona z olejem () 100 g                      Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)                      Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 150 g (<u>JAJ.</u>)                      Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      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</p>
	Kolacja	<p>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 &amp; 150 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                      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</p>	<p>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 &amp; 150 g (<u>MLE.</u>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mini serniczki z musem malinowym b/c + 75 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p>		<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)                      Platki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2608.65 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 101.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 323.06 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 11.87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2692.15 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 111.75 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 9.59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2401.09 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 102.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 10.94 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-06 piątek	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 Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</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 Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabiko pieczone 150 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> ) 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> ) Śliwka 150 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</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.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 100g Mix sałat 10g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 10g Pomidor 100g 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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 10g Papryka świeża 100g 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzepa biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2414.14 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 335.72 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2320.15 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2223.69 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 286.34 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 9.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-07 sobota	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      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 100 g                      Sałata lodowa 10 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>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 100 g                      Sałata lodowa 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Jabłko 150 g</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      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</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      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>)                      Ogórek świeży 100 g                      Sałata zielona 10 g</p>	<p>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>)                      Pomidor 100 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                      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>)                      Ogórek świeży 100 g                      Sałata zielona 10 g</p>
PN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Sałata zielona 5 g</p>		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Papryka świeża 50 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2294.26 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2300.53 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 313.32 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 9.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2061.61 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 270.13 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.15 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana 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 Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Kasza jaglana 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 Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozszponka 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Rozszponka 10 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 50 g
	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 pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	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 pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 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 50 g ( <u>RYB</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tuńczyk w sosie własnym 50 g ( <u>RYB</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 50 g ( <u>RYB</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Migdały 30 g ( <u>ORZ</u> )
	Wartość energetyczna: 2861.32 kcal; Białko ogółem: 157.74 g; Tłuszcz: 121.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2638.30 kcal; Białko ogółem: 152.81 g; Tłuszcz: 93.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2659.04 kcal; Białko ogółem: 155.69 g; Tłuszcz: 120.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 255.38 g; W tym cukry: 35.97 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 9.85 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <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 Piers gotowana premium-dr.produkt 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> ) Rzodkiew biała plastry 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <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 Piers gotowana premium-dr.produkt 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> ) Pomidor 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piers gotowana premium-dr.produkt 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> ) Rzodkiew biała plastry 100 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> ) Kluski leniwe z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-porczezkowy* z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski leniwe z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-porczezkowy* z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 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, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Ogórek świeży 100 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 100 g ( <u>SEL.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 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> ) Pomidor 5 g
		Wartość energetyczna: 2372.17 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2282.35 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 60.75 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2196.73 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 286.61 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 8.41 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Majonez szaszetka 10ml 1 szt ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Papryka świeża 100g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 15 g	Makaron 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 100g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW,</u> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Marchew mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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 maślana 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka maślana 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Banan 150 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2801.74 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 102.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2452.33 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2303.75 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 7.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-11 środa	Śniadanie	Ryż 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) 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	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ) Kalaafior 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 Żurawina do mięs 20 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 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 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Mix sałat 10 g Pomidorki koktajlowe 100 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 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rukola 10 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 10 g
		Wartość energetyczna: 2417.68 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2353.59 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2082.66 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 278.74 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 6.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-12 czwartek	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 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> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE.</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> ) 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> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński dieta * 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 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	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 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> ) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 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. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> )
	Wartość energetyczna: 2620.72 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 371.49 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2353.55 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 355.65 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2370.51 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 7.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 150 g 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Śliwka 150 g Salata 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	Kalaforowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 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	Kalaforowa 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 Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna 100 g Roszponka 10 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 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Salatka wiosenna - diety 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>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> ) Papryka świeża 50 g
	Wartość energetyczna: 2431.49 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2380.83 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2138.43 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 284.90 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 8.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-14 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne 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                      Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)                      Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>)                      Kalarepa 100 g                      Sałata lodowa 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JEĆZ.</u>)                      Cukier 15 g</p>	<p>Płatki pszenne 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                      Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>)                      Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>)                      Pomidor 100 g                      Sałata lodowa 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JEĆZ.</u>)                      Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)                      Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>)                      Sałata lodowa 10 g                      Kalarepa 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JEĆZ.</u>)</p>
	II SN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>)                      Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>SEL.</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ.</u>)                      Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)                      Buraczki gotowane 100 g                      Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>)                      Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>SEL.</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ.</u>)                      Buraczki gotowane 100 g                      Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)                      Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>)                      Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>SEL.</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ.</u>)                      Kalafior gotowany* 100 g                      Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)                      Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>, <u>SOJ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Leczo z drobiem-dieta * 200 g                      Mix sałat 10 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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                      Leczo z drobiem-dieta * 200 g                      Mix sałat 10 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Leczo z drobiem-dieta * 200 g                      Mix sałat 10 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Schab Maryny- wędzonka, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>)                      Sałata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Schab Maryny- wędzonka, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>)                      Rządki białe 50 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Schab Maryny- wędzonka, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>)                      Rządki białe 50 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2351.24 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 309.11 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 9.98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2280.01 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196.74 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 283.06 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 44.20 g; Sól: 9.11 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobiony wędzony,parzony,suszony. 30 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g	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 ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Zupa 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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa 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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Słupki z marchewki 100 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 100 g 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: 2610.25 kcal; Białko ogółem: 140.25 g; Tłuszcz: 96.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; W tym cukry: 73.78 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2529.20 kcal; Białko ogółem: 151.78 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2368.22 kcal; Białko ogółem: 161.44 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 268.03 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 11.33 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,