

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JEĆZ.</u> )
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalafior 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.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB.</u> , <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g ( <u>RYB.</u> , <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB.</u> , <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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.</u> , <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2105.85 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2076.02 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 1954.17 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 277.41 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 9.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka owocowa (kiwi,jabl,pomar,wino,gr.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> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 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> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabiko 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 Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 40 g Papryka świeża 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 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 szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 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 szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Rozszponka 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. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 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. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Rozszponka 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: 2705.56 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 103.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2649.39 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 376.40 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2583.75 kcal; Białko ogółem: 130.58 g; Tłuszcz: 106.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 292.73 g; W tym cukry: 43.79 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 8.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-18 środa	Śniadanie	<p>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                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)                      Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g                      Rzodkiew biała 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>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                      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>)                      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 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                      Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)                      Rzodkiew biała 100 g                      Salata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Śliwka 60 g</p>
	Obiad	<p>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 gotowane 100 g                      Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>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 gotowane 100 g                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>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>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* 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                      Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)                      Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>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                      Pasztet 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</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                      Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)                      Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		<p>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</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2285.08 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 9.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2242.17 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2154.76 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 267.37 g; W tym cukry: 41.27 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 9.57 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Pomidor 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 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> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 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 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 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera 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> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sytko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 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 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera 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> )		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> )
		Wartość energetyczna: 2631.10 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 101.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 13.63 g;	Wartość energetyczna: 2625.58 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 99.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2455.73 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 110.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sól: 13.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Śliwka 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Jabiko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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,wędziona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 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	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 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 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 100 g Mix салат 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 10 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		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: 2484.92 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2433.31 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2239.33 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 10.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-21 sobota	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 Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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 Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 100 g Salata zielona 10 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> ) Pomidor 100 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 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 100 g Salata zielona 10 g
	PN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 5 g		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2710.48 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 357.52 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2507.18 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2483.72 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 7.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 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 Coleslaw b/c 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) 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 białej z koperkiem i 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 Salatka z ryżu i tuńczyka 150 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Pomidor 100 g Mix salat 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 Salatka z ryżu i tuńczyka 150 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Pomidor 100 g Mix salat 10 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 Salatka z ryżu i tuńczyka 150 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Pomidor 100 g Mix salat 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> ) Waflę ryżowe 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Migdały 30 g ( <u>ORZ</u> )
	Wartość energetyczna: 2854.99 kcal; Białko ogółem: 146.34 g; Tłuszcz: 113.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2721.17 kcal; Białko ogółem: 142.44 g; Tłuszcz: 94.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2645.13 kcal; Białko ogółem: 147.81 g; Tłuszcz: 109.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 283.40 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 10.23 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-23 poniedziałek	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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidorki koktajlowe 50 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidorki koktajlowe 50 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski leniwe z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-porczeczkowy* 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski leniwe z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-porczeczkowy* 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 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 kiszony 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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: 2378.53 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2354.80 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2218.44 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 308.93 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 11.04 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-24 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                      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>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Majonez szaszetka 10ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</u>)                      Papryka świeża 100 g                      Sałata lodowa 10 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>)                      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>)                      Pomidor 100 g                      Sałata lodowa 10 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>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Papryka świeża 100 g                      Sałata lodowa 10 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>)                      Gruszka 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 z koperkiem gotowane 180 g                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)                      Marchew 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 pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Marchew 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 pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Ziemniaki 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>)                      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>)                      Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Banan 150 g</p>	<p>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>)                      Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Banan 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                      Szyńkowa 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>)                      Pomidor 100 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g	
	<p>Wartość energetyczna: 2593.61 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 8.07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2385.75 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2049.20 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 283.93 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 7.41 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-25 środa	Śniadanie	<p>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>)                      Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Cukier 15 g</p>	<p>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>)                      Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)                      Sałata 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 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>)                      Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II SN			<p>Jabłko 150 g                      Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)                      Szarpana wołowina 90 g                      Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kasza gryczana 180 g                      Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>)                      Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g                      Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>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>)                      Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g                      Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g                      Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)                      Szarpana wołowina 90 g                      Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kasza gryczana 180 g                      Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>)                      Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g                      Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>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                      Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)                      Ogórek kiszony 100 g                      Mix салат 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)                      Pomidor 100 g                      Mix салат 10 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)                      Mix салат 10 g                      Ogórek kiszony 100 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Rukola 10 g</p>	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                      Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Rukola 10 g</p>	<p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Rukola 10 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2455.94 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 11.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2325.15 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2133.46 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 296.58 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 9.49 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-26 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. MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. 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. 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> ) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>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 Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</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. MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 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. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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 Paszтет z fasoli* 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 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: 2645.77 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2335.42 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2495.54 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; W tym cukry: 40.15 g; Błonnik pok.: 49.93 g; Sól: 8.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-27 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 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> ) 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> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Rukola 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 Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rukola 10 g 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 Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2489.01 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2351.43 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2095.28 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-28 sobota	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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 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 Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata lodowa 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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kalafiór gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Leczo z drobiem-dieta * 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Leczo z drobiem-dieta * 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Leczo z drobiem-dieta * 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	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 oslonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g		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 oslonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2305.89 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 304.74 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2170.21 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2031.01 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 40.60 g; Sól: 9.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-29 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 Słupki z marchewki 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 Słupki z marchewki 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 kiszony 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> ) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 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> ) Fasolka szparagowa zielona z wody* 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 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 Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> <u>SEL. GOR.</u> ) 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> <u>SEL. GOR.</u> ) Sałatka 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> <u>SEL. GOR.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 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: 2624.72 kcal; Białko ogółem: 139.30 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2522.92 kcal; Białko ogółem: 151.38 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2409.53 kcal; Białko ogółem: 161.33 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 271.27 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 11.89 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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