

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)</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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)</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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>
		II ŚN		<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)</p> <p>Gruszka 150 g</p>
2024-09-30 poniedziałek	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)</p> <p>Mus z jabłek prażonych 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Makaron 180 g (GLU PSZ,)</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,)</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 (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>
		Kolacja	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)</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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>
2024-09-30 poniedziałek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)</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 (GLU PSZ, SOJ,)</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2655.81 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 402.60 g; W tym cukry: 132.39 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 10.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2271.87 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 116.51 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 8.51 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2330.99 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 47.01 g; Sól: 10.81 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-01 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,anan as) 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 (jabł,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>) Jabłko 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 selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) 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 selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) 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 selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) 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 dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</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 dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</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 dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</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 włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ,</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 włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2708.80 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 99.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2622.99 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2537.57 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 104.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 295.89 g; W tym cukry: 43.11 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sól: 8.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-02 środa	Śniadanie			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2104.88 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 286.59 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2240.65 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2053.23 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 275.59 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sól: 9.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)</p> <p>Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g</p> <p>Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 40 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)</p> <p>Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)</p> <p>Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g</p> <p>Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
		II ŚN		<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Rzodkiew biała plastry 50 g</p>
2024-10-03 czwartek	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami jajkiem i kiełbasą 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)</p> <p>Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 150 g (JAJ.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.)</p> <p>Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Żurek z ziemniakami jajkiem i kiełbasą 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)</p> <p>Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 150 g (JAJ.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.)</p> <p>Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>
		Kolacja	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g</p> <p>Salatka grecka z serem feta & 150 g (MLE.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g</p> <p>Salatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (MLE.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mini serniczki z musem malinowym b/c + 75 g (JAJ, MLE.)</p>	<p>Maślanka 150 ml (MLE.)</p> <p>Płatki owsiane 10 g (GLU OW.)</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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-10-04 piątek	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 Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</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 Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g	
		Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 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, JAJ, 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kalaftor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 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, SOJ, 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, SOJ,</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Mix sałat 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Mix sałat 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzepa biała 50 g		
	Wartość energetyczna: 2415.64 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.20 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: 2221.19 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 285.82 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 10.18 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) 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	300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 15g 1 szt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 100 g 10 g 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) 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>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g
	Obiad	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	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	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
	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>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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-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>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g	
	Wartość energetyczna: 2396.90 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 11.58 g;	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;	Wartość energetyczna: 2176.25 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 9.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Tofu 50 g (SOJ)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pomidorki koktajlowe 100 g</p> <p>Roszponka 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Tofu 50 g (SOJ)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Roszponka 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Tofu 50 g (SOJ)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pomidorki koktajlowe 100 g</p> <p>Roszponka 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p>
	II ŚN			<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Udko pieczone 1 szt. 210 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Udko gotowane 1szt. 210 g</p> <p>Sos ziółowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Udko pieczone 1 szt. 210 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g</p> <p>Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)</p> <p>Migdały 30 g (ORZ)</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)</p> <p>Wafle ryżowe 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> <p>Migdały 30 g (ORZ)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2760.32 kcal; Białko ogółem: 159.54 g; Tłuszcz: 112.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 289.86 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.71 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2554.04 kcal; Białko ogółem: 157.49 g; Tłuszcz: 111.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 249.60 g; W tym cukry: 34.90 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 10.01 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt
		Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)
Rzodkiew biała plastry 100 g	Rzodkiew biała plastry 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt
Cukier 15 g	Cukier 15 g	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
		Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
		Rzodkiew biała plastry 100 g	Rzodkiew biała plastry 100 g
		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		Cukier 15 g	Cukier 15 g
II ŚN			Śliwka 150 g
			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
	Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.)	Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.)	Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)
	Sos jogurtowo-porczeczkowy* z/c 100 g (MLE.)	Sos jogurtowo-porczeczkowy* z/c 100 g (MLE.)	Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)
	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryż na sypko (brązowy) 180 g
		Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g	Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g
		Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Cukinia pieczona z olejem () 100 g
		Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)
	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)
Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g
Roszpodka 10 g	Roszpodka 10 g	Roszpodka 10 g	Roszpodka 10 g
Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)
			Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g
		Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)
		Ogórek kiszony 50 g	Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2357.65 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2285.98 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 63.49 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2221.68 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 287.47 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-08 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</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 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 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>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g
2024-10-08 wtorek	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
	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: 2713.83 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 96.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 370.36 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2446.49 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2271.97 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 9.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-09 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>) 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	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>) 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	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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>)
	II ŚN			Gruszka 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 bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Dymia 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 bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Dymia duszona z olejem* 200 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 bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kalaflor 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-pszenny 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: 2417.02 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2316.79 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2023.44 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; W tym cukry: 40.19 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 7.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE,) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE,) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron penne 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński dieta * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL,) 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 (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 100 g (JAJ,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 100 g (JAJ,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 (MLE,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,)
		Wartość energetyczna: 2664.32 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 367.19 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2358.25 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; W tym cukry: 77.29 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2414.11 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 92.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 304.99 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 42.14 g; Sól: 9.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Śliwka 150 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Śliwka 150 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g
	Obiad	Kalaforowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaforowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 50 g
	Wartość energetyczna: 2405.29 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2294.64 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2112.23 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 283.78 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 10.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Płatki pszenne 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 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</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	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>) 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>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 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>)
2024-10-12 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</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
		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 Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Leczo z drobiem-dieta * 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
2024-10-12 sobota	PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g	
		Wartość energetyczna: 2387.19 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2327.51 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2181.10 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 279.83 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g 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 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, 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 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>) 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* 200 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, SOJ, MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Słupki z marchewki 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z pomidorów i 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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 łuskane 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 łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2601.59 kcal; Białko ogółem: 139.97 g; Tłuszcz: 96.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2545.13 kcal; Białko ogółem: 152.42 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2355.56 kcal; Białko ogółem: 161.16 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 265.22 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 12.20 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,