

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Gruszka 150 g</p>
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2607.44 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 133.57 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 11.88 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa (kiwi,jabl,pomar,winogr,brzosk,ananas) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa - dieta (jabl,ban,brzoskwinia) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 luskane 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 luskane 30 g ( <u>ORZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2797.30 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 106.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 7.46 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: 2608.72 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 112.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; W tym cukry: 42.20 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 8.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) 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 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Słupki z marchewki 50 g
	Wartość energetyczna: 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: 2208.49 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2021.07 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 275.68 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 9.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g</p> <p>Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g</p> <p>Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Ślupki z marchewki 50 g</p>
	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami jajkiem i kiebasą 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną 150 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)</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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną 150 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)</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 kiebasą 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną 150 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)</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 (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g</p> <p>Salatka grecka z serem feta &amp; 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g</p> <p>Salatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g</p> <p>Salatka grecka z serem feta &amp; 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	Mini serniczki z mussem malinowym b/c + 75 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Platki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> )
		Wartość energetyczna: 2605.68 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 101.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 322.44 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2702.92 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 108.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2400.22 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 102.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 277.72 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 100g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 10g Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 10g Papryka świeża 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzepa biała 50 g
	Wartość energetyczna: 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: 2225.51 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 287.10 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 42.14 g; Sól: 9.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-02 sobota	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Pomidor 100 g                      Sałata lodowa 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Cukier 15 g</p>		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Pomidor 100 g                      Sałata lodowa 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Gruszka 150 g</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)                      Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>JAJ.</u>)                      Ogórek kiszony 100 g                      Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)                      Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)                      Pomidor 100 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb razowy żytnio-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>)                      Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>JAJ.</u>)                      Ogórek kiszony 100 g                      Sałata zielona 10 g</p>
	PN	<p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Pomidor 50 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2335.17 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 10.73 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2238.80 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 8.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2137.66 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 10.39 g;</p>

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</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</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 50 g ( <u>RYB</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tuńczyk w sosie własnym 50 g ( <u>RYB</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 50 g ( <u>RYB</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Migdały 30 g ( <u>ORZ</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Migdały 30 g ( <u>ORZ</u> )
	Wartość energetyczna: 2790.87 kcal; Białko ogółem: 156.73 g; Tłuszcz: 113.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2642.76 kcal; Białko ogółem: 153.05 g; Tłuszcz: 93.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 306.43 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2584.59 kcal; Białko ogółem: 154.68 g; Tłuszcz: 112.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 256.58 g; W tym cukry: 34.92 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 9.99 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-04 poniedziałek	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>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Rzodkiew biała plastry 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Cukier 15 g</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>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Pomidor 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Cukier 15 g</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>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Rzodkiew biała plastry 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Śliwka 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>)                      Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>)                      Sos jogurtowo-porczejkowy* z/c 100 g (<u>MLE.</u>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>)                      Sos jogurtowo-porczejkowy* z/c 100 g (<u>MLE.</u>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)                      Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Ryż na sypko (brązowy) 180 g                      Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g                      Cukinia pieczona z olejem * 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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                      Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Roszponka 10 g                      Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>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                      Pomidor 100 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      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</p>
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)                      Pomidor 50 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2360.99 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 11.58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2297.95 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 8.93 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2228.74 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 286.64 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 10.05 g;</p>	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-05 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
	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> ) Szynekowa 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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Banan 150 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 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: 2297.91 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 317.09 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 7.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )
	II ŚN			Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Szarpana wołowina 90 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Szarpana wołowina 90 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Dynia 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</u> , <u>SEL</u> ) Szarpana wołowina 90 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kalańior 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Zurawina do mięs 20 g ( <u>SO2</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 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 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</u> , <u>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 kukurydziano ryżowe 30 g 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: 2038.44 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 282.73 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 7.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 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 Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński dieta * 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy konserwowej 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy konserwowej 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> )
	Wartość energetyczna: 2700.64 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2369.63 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2439.30 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 94.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 9.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-08, piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Śliwka 150 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska 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 z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</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 Rozszponka 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 z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rozszponka 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 z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rozszponka 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> )		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 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: 2099.26 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 280.81 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 11.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-09 sobota	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>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>)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>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>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)</p>
	II SN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Leczo z drobiem-dieta * 200 g</p> <p>Mix salat 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Leczo z drobiem-dieta * 200 g</p> <p>Mix salat 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Leczo z drobiem-dieta * 200 g</p> <p>Mix salat 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Schab Maryny- wędzonka, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Schab Maryny- wędzonka, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p>
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2218.09 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 277.87 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 10.10 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-10 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 rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g
	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> ) Pomidor 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.</u> <u>SOJ. MLE.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Słupki z marchewki 100 g 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.</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 Salatka z pomidorów i koperku 100 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 luskane 20 g ( <u>ORZ.</u> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Waflę 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: 2592.96 kcal; Białko ogółem: 140.00 g; Tłuszcz: 96.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 13.78 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: 2351.25 kcal; Białko ogółem: 161.17 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 263.94 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 13.06 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,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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