

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Kasza jaglana 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Rukola 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 150 g	
		Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
			Kolejca	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	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 Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 50 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
		PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2226.38 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2141.56 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 314.64 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2146.87 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 284.71 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 9.58 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów				
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Sałatka owocowa (kiwi,jabl,pomar,winogr,brzosk,anan as) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Sałatka owocowa - dieta (jabł,ban,brzoskwinią) 100 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)			
		Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 50 g		
			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 Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g (SEL,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	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 Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g (SEL,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	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. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g (SEL,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	
				PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Orzechy pekan 30 g (ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Orzechy pekan 30 g (ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02,)
					Wartość energetyczna: 2498.95 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 100.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 329.96 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2410.02 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2379.19 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 103.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-13 środa	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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 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>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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)</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 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>Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Rzodkiew biała 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>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Jabłko 150 g</p>	
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Filet z indyka pieczony 90 g</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE.)</p> <p>Buraczki gotowane 100 g</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Filet z indyka pieczony 90 g</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE.)</p> <p>Buraczki gotowane 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Filet z indyka pieczony 90 g</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* 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>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Pomidor 100 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 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 100 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>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	
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>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2285.08 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 9.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2242.21 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.61 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2201.22 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 278.07 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 9.60 g;</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-14 czwartek	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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 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 Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 50 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL.) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL.) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 75 g (JAJ, MLE.)		Maślanka 150 ml (MLE.) Płatki pszenne 10 g (GLU PSZ.)	
	Wartość energetyczna: 2628.13 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 101.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 326.23 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 13.63 g;	Wartość energetyczna: 2697.93 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 103.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2451.76 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 109.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 13.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Śliwka 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabiko pieczone 150 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Śliwka 150 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2446.67 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2395.92 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2239.33 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 10.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g 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 Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</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>) Gruszka 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 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>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2710.48 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 357.52 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2507.18 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2447.42 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 314.06 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ryżu i tuńczyka 150 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ryżu i tuńczyka 150 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ryżu i tuńczyka 150 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Migdały 30 g (<u>ORZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2746.22 kcal; Białko ogółem: 137.11 g; Tłuszcz: 95.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2714.23 kcal; Białko ogółem: 138.40 g; Tłuszcz: 92.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2682.15 kcal; Białko ogółem: 148.31 g; Tłuszcz: 111.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 8.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kasza jaglana 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidor 50 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
		II ŚN		Jabłko 150 g Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE)	
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 Serek wiejski lekki 3% t 150g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g 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 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% t 150g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 100 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 wiejski lekki 3% t 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g		
	Wartość energetyczna: 2476.71 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 377.52 g; W tym cukry: 125.22 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2497.81 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 387.64 g; W tym cukry: 127.64 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2178.10 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 11.01 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</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>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Majonez szaszetka 10ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</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>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>Pomidor 100 g</p> <p>Salata lodowa 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. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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, JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Płatki owsiane 10 g (<u>GLU, OW.</u>)</p> <p>Gruszka 150 g</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Marchew mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Marchew mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser ricotta z cynamonem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Banan 150 g</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 maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser ricotta z cynamonem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Banan 150 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>		<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2570.48 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 95.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 329.17 g; W tym cukry: 93.10 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 8.27 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2490.87 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 8.17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2154.33 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 284.99 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 7.68 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-20 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt
	Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Salata zielona 10 g
Cukier 15 g	Cukier 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Szarpana wołowina 90 g	Szarpana wołowina 90 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Szarpana wołowina 90 g	Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
Kasza gryczana 180 g	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza gryczana 180 g
Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SO2.</u>)	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g	Kasza gryczana 180 g	Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SO2.</u>)
Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SO2.</u>)	Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 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	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt
Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)
Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Pomidor 100 g	Mix sałat 10 g	Mix sałat 10 g
Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Ogórek kiszony 100 g	Ogórek kiszony 100 g
Mix sałat 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 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>)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)
Rukola 10 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g
Wartość energetyczna: 2433.73 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2302.94 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 341.62 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2111.25 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 10.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-21 czwartek	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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		II ŚN		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
		Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna duża krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GÓR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g	
		Wartość energetyczna: 2608.53 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2337.90 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 71.25 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2458.30 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 40.25 g; Błonnik pok.: 50.12 g; Sól: 8.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-22 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GÓR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GÓR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Twarożek 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GÓR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Gruszka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba panierowana smażona (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 50 g (JAJ, MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 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 50 g (JAJ, MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Maślanka 150 ml (MLE.) Płatki pszenne 10 g (GLU PSZ.)
		Wartość energetyczna: 2401.01 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 326.07 g; W tym cukry: 77.58 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2258.97 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2090.82 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 285.84 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-23 sobota	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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	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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2372.69 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2246.01 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 359.64 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2291.60 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 95.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 276.58 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 44.56 g; Sól: 10.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Pomidor 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g 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, GLU ŻYT.</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 Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 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, GLU ŻYT.</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 własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
			Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 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: 2627.18 kcal; Białko ogółem: 139.39 g; Tłuszcz: 100.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 300.65 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2454.88 kcal; Białko ogółem: 150.57 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2411.99 kcal; Białko ogółem: 161.42 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 11.80 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 JEĆZ - 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,