

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Rukola 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 Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomarańcza 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Naleśniki z serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 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 Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Rządkiw biała 50 g	
	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;	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;	Wartość energetyczna: 2307.99 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 308.60 g; W tym cukry: 40.25 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 10.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-26 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, GLU ŻYT,</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, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałatka owocowa - dieta (jabł,ban,brzoskwinia) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z 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 kapusty białej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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> ) Galaretka 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> ) Galaretka 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> ) Galaretka 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 łuskane 30 g ( <u>ORZ,</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Orzechy włoskie łuskane 30 g ( <u>ORZ,</u> )
		Wartość energetyczna: 2810.40 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 107.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 7.36 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: 2603.82 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz: 112.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 43.63 g; Sól: 8.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-27 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, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka 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> ) ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi 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> ) ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 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 z marchwi 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, 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	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-pszenny 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> ) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2109.34 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 305.46 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2262.42 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1998.47 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 275.74 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 9.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki 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, 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>Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g</p> <p>Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki 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, 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>Kielbaski 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 JĘCZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g</p> <p>Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</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>Słupki z marchewki 50 g</p>
	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem* 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>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Buraczki gotowane 100 g</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 kielbasą 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem* 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, 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>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 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 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-pszenno-żytni 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	<p>Mini serciczki z musem malinowym b/c + 75 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p>		<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2666.85 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 112.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 12.68 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2694.03 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 110.52 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 9.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2459.58 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 113.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 11.90 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kaliafiór gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Mix sałat 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Rzepa biała 50 g	
	Wartość energetyczna: 2433.64 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 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: 2243.51 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-30 sobota	Sniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Pomidor 100 g                      Sałata lodowa 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)                      Cukier 15 g</p>		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Pomidor 100 g                      Sałata lodowa 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Jabłko 150 g</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Surówka z marchwi 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, 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>)                      Paszтет 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)                      Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>JAJ.</u>)                      Ogórek kiszony 100 g                      Sałata zielona 10 g</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: 2125.66 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 288.28 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 10.39 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> <b>PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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 Rozzponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> <b>PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozzponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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 Rozzponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 50 g ( <b>RYB,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tuńczyk w sosie własnym 50 g ( <b>RYB,</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 50 g ( <b>RYB,</b> ) 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	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2645.07 kcal; Białko ogółem: 147.00 g; Tłuszcz: 94.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 311.68 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2607.66 kcal; Białko ogółem: 148.91 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; W tym cukry: 51.36 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2511.69 kcal; Białko ogółem: 149.91 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 274.28 g; W tym cukry: 34.08 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 10.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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> ) 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, 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> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała plastry 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Mandarynka 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	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> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</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 selera i marchwi z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukiernia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, PSZ, GLU ŻYT.</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	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2544,14 kcal; Białko ogółem: 105,57 g; Tłuszcz: 76,20 g; Kw. tł. nasy.: 28,39 g; Węglowodany ogółem: 371,31 g; W tym cukry: 120,64 g; Błonnik pok.: 20,45 g; Sól: 13,02 g;	Wartość energetyczna: 2481,10 kcal; Białko ogółem: 102,55 g; Tłuszcz: 67,25 g; Kw. tł. nasy.: 26,31 g; Węglowodany ogółem: 377,67 g; W tym cukry: 124,19 g; Błonnik pok.: 16,38 g; Sól: 10,37 g;	Wartość energetyczna: 2320,12 kcal; Białko ogółem: 107,48 g; Tłuszcz: 88,53 g; Kw. tł. nasy.: 23,82 g; Węglowodany ogółem: 292,12 g; W tym cukry: 46,51 g; Błonnik pok.: 46,60 g; Sól: 10,53 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-03 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, 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 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, GLU ŻYT.</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 JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) 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 JEĆZ.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> ) Jabłko 150 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Marchew mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 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: 2712.38 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 96.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2445.04 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.92 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	II ŚN			Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szarpana wołowina 90 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szarpana wołowina 90 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, 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, SEL</u> ) Szarpana wołowina 90 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kalańfior 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, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Zurawina do mięs 20 g ( <u>SOZ</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 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 Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Mix sałat 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kin,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rukola 10 g		
		Wartość energetyczna: 2415.22 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 335.05 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 9.04 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: 2020.14 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 278.49 g; W tym cukry: 44.48 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 7.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
		II ŚN		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron penne 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński dieta * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy konserwowej 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy konserwowej 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW</b> )	
	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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-06 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, GLU ŻYT,</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> ) Pomarańcza 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, GLU ŻYT,</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> ) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomarańcza 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, 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> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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> ) Roszponka 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> ) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2314.29 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2202.14 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2096.26 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 280.21 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 11.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) 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-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźcą kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźcą kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźcą kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) 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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2185.15 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2180.78 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 329.96 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2174.42 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; W tym cukry: 40.22 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 9.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 50 g
2024-12-08 niedziela	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Schab z morelą suszoną 90 g ( <u>S02.</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>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>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	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2024-12-08 niedziela	P.N	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ.</u> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2576.93 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 96.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2515.44 kcal; Białko ogółem: 152.34 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 331.02 g; W tym cukry: 83.74 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2343.88 kcal; Białko ogółem: 161.34 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 260.54 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 11.20 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

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