

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-09 poniedziałek	Sniadanie	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, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka 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	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, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka 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 Szyunka 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,) Jabłko 150 g
	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	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,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) 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, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa 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	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa 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
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2179.86 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2095.04 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 315.24 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2073.88 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 281.25 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sól: 10.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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,brzoskwinia) 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-pszenno-żytni 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) Jabłko 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 Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Soferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Galaretką drobiowa 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Galaretką drobiowa 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Galaretką drobiowa 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) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2603.56 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 355.69 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2639.08 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2475.07 kcal; Białko ogółem: 130.39 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 42.55 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 8.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-11 środa	Śniadanie	<p>Platki 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, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Plat 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>Platki 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, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Plat 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>Plat 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			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Mandarynka 150 g
	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, 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>	<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>Ogórek kiszony 50 g</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;	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;	Wartość energetyczna: 2180.75 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 273.76 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 10.46 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 75 g (<u>JAJ, MLE,</u>)		Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 50 g	
		Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix 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 (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g		
	Wartość energetyczna: 2448.17 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; W tym cukry: 101.67 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 9.10 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: 2240.83 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 10.28 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Sałata lodowa 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 Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) 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 (MLE, SEL) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) 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 (GLU PSZ, SEL) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g	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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g
	PN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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: 2427.92 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 309.26 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 42.57 g; Sól: 9.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-15 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, 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>) 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 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>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 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 Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-16 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, 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) 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, 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 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, GLU ŻYT) 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez szaszetka 10ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Pomarańcza 150 g</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomarańcza 150 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomarańcza 150 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2336.29 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 302.74 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 8.06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2274.00 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.94 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1978.63 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 272.21 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 7.47 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-18 środa	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>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</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>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</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 50 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>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</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>Jabłko 150 g</p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Szarpana wołowina 90 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kasza gryczana 180 g</p> <p>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SO2.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 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>Szarpana wołowina 90 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Szarpana wołowina 90 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kasza gryczana 180 g</p> <p>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SO2.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>
		Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> <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>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Pierś gotowana premium-dr,produkt 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>Mix sałat 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p>	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p>	<p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p>
		<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-19 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, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, 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, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, 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	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	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
PN	Mus- przecier owocowy 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-20 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, GLU ŻYT.) 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, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Mandarynka 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, GLU ŻYT.) 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, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Stępki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 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 kiszonej 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 kiszonej 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, 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.) 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-pszenny 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: 2393.51 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 324.72 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2251.47 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2029.32 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 9.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-21 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, 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>) 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, GLU ŻYT.</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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-22 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 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	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 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 ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g
2024-12-22 niedziela	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.</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 Kalafor 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, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 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>) Papryka świeża 100 g (<u>MLE.</u>) 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 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2024-12-22 niedziela	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: 2616.60 kcal; Białko ogółem: 140.33 g; Tłuszcz: 98.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 302.92 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2433.16 kcal; Białko ogółem: 150.97 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2401.40 kcal; Białko ogółem: 162.37 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 274.08 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 11.64 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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