

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-23 poniedziałek	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Buraczki gotowane plastry 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 75 g (JAJ, MLE)		Maślanka 150 ml (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW)	
	Wartość energetyczna: 2336.98 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2202.20 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2119.62 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 258.83 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 9.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Platki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Cukier 15 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Cukier 15 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Rzodkiew biała 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z suszu b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,) Kompot z suszu b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL,) Sledź z cebulką w oleju 60 g (RYB,) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	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 Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL,) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (RYB,) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL,) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (RYB,) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomarańcza 150 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Słupki z marchewki 50 g	
	Wartość energetyczna: 2839.70 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 414.31 g; W tym cukry: 129.22 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2678.17 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 424.65 g; W tym cukry: 129.64 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2716.09 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 375.33 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 46.34 g; Sól: 8.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-25 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</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 Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mandarynka 150 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>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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 Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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 Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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: 2518.90 kcal; Białko ogółem: 127.45 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2667.83 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 355.78 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2519.88 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 289.63 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 12.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-26 czwartek	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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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>) 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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i natki pietruszki 100 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)		Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2410.85 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2359.14 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 1939.43 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 241.33 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-27 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>) Kalaftor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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: 2444.64 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2325.65 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 335.91 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 7.77 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-28 sobota	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 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 ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 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 ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 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 (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.) Paszтет z soczewicy * 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>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 półtusty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g</p>	<p>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.) Paszтет z soczewicy * 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g</p>
	PN	<p>Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2493.48 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 362.15 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 9.97 g;</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2391.61 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 8.16 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2275.85 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sól: 10.04 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-29 niedziela	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 Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 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 Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 90 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 90 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 90 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB.) 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 Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB.) 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	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2390.18 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2314.87 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2245.80 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 275.29 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 10.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-30 poniedziałek	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>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Rzodkiew biała plastry 100 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>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Pomidor 100 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>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Rzodkiew biała plastry 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	II ŚN			<p>Mandarynka 150 g</p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.)</p> <p>Mus z jabłek prażonych 150 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.)</p> <p>Mus z jabłek prażonych 150 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 180 g</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL.)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> <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>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Ogórek kiszony 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 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Pomidor 100 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>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Pomidor 50 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2555.14 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; W tym cukry: 122.34 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 12.62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2488.80 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 379.73 g; W tym cukry: 125.14 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 10.17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2333.33 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 49.05 g; Sól: 10.54 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-31 wtorek	Sniadanie	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 Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g 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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g 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 Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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: 2798.02 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 97.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2639.33 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2486.71 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-01 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>) 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 Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	II ŚN			Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kalafor 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>SO2.</u>) Słupki z marchewki 100 g Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Mix sałat 10 g Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g		
	Wartość energetyczna: 2685.05 kcal; Białko ogółem: 122.63 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 364.08 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2625.38 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2390.04 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 297.79 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE ,) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE ,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE ,) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE ,) Słupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron penne 200 g (GLU PSZ ,) Sos boloński dieta * 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy konserwowej 100 g (JAJ ,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy konserwowej 100 g (JAJ ,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Maślanka 150 ml (MLE ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)	
	Wartość energetyczna: 2684.29 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2381.13 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2412.15 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 301.80 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 9.40 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-03 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomarańcza 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g	
2025-01-03 piątek	Obiad	Kalafiorka z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorka z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
2025-01-03 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g	
		Wartość energetyczna: 2325.29 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2207.64 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 10.76 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-04, 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>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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>) 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 Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		II ŚN		Jogurt naturalny z malinami* 200 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) 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	
	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>) Rzodkiew biała 50 g	
		Wartość energetyczna: 2190.65 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2178.30 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2182.82 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 274.42 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Kasza manna 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 50 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Szarpana wołovina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 180 g (JAJ,) 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 (SEL,) Szarpana wołovina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 180 g (JAJ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Szarpana wołovina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pomidor 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Banan 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)
	Wartość energetyczna: 2740.28 kcal; Białko ogółem: 153.39 g; Tłuszcz: 97.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2711.85 kcal; Białko ogółem: 160.64 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2326.33 kcal; Białko ogółem: 158.65 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 260.54 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 11.25 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,