

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Platki 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2705.02 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 371.02 g; W tym cukry: 134.95 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2363.95 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; W tym cukry: 117.04 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2409.57 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 311.45 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 10.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 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	Zacierka 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 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Słupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brazowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brazowy) 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (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. 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ.)
	Wartość energetyczna: 2795.80 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 107.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2636.09 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2584.22 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 112.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; W tym cukry: 43.84 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sól: 8.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-22 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynkowa 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynkowa 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- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers 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: 2092.31 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2240.27 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 342.40 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1969.71 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 274.64 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 10.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)</p> <p>Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g</p> <p>Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)</p> <p>Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 30 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)</p> <p>Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g</p> <p>Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
		II ŚN		<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MLE)</p> <p>Ślupki z marchewki 50 g</p>
2025-01-23 czwartek	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami jajkiem i kiełbasą 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Buraczki gotowane 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Żurek z ziemniakami jajkiem i kiełbasą 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>
		Kolacja	<p>Chleb Graham 60 g (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>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g</p> <p>Salatka grecka z serem feta & 150 g (MLE)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa 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>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g</p> <p>Salatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (MLE)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	Mini serniczki z mussem malinowym b/c + 150 g (JAJ, MLE.)			
	<p>Wartość energetyczna: 2819.58 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 118.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 12.37 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2841.26 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 116.28 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 324.04 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 9.46 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2533.17 kcal; Białko ogółem: 125.95 g; Tłuszcz: 115.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 259.36 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 11.63 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-24 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		
	Szpinakowa z zacierką * 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 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, 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>) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	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>) Ogórek kiszony 50 g
	Obiad		
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: 2439.64 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; W tym cukry: 95.45 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2320.65 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2234.19 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 285.12 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 10.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g</p>	
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g</p>	
	PN	<p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2346.17 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 10.33 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2244.30 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 8.51 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2125.66 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 288.28 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 10.39 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-26 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	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (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: 2656.07 kcal; Białko ogółem: 148.10 g; Tłuszcz: 94.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 315.28 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2613.16 kcal; Białko ogółem: 149.46 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2511.69 kcal; Białko ogółem: 149.91 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 274.28 g; W tym cukry: 34.08 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 10.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała plastry 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała plastry 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g	
		II ŚN		Mandarynka 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) 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	Wielowarzynna 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
			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% tł 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% tł 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% tł 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
		PN	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 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.) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2593.14 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 386.71 g; W tym cukry: 133.14 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2524.60 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 391.27 g; W tym cukry: 135.84 g; Błonnik pok.: 16.43 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2320.12 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 292.12 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 46.60 g; Sól: 10.53 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g	Makaron 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) 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.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Marchew mini z sezamem + 100 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew mini z sezamem + 100 g (SEZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (JAJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Banan 150 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 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 (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2577.38 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2413.79 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2235.22 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 307.47 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 9.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-29 środa	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szarpana wołowina 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szarpana wołowina 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szarpana wołowina 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kalaflor 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 (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Żurawina do mięs 20 g (SO2) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 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 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 (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Mix sałat 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Rukola 10 g		
		Wartość energetyczna: 2435.22 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2322.29 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 342.14 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2029.14 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 278.49 g; W tym cukry: 44.48 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 7.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-30 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 Szyńka 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 Szyńka 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 Szyńka 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka 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 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, 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
	Obiad	Kalafiorka z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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	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 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
	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: 2319.29 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2201.64 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 10.75 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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 JĘCZ,) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 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,) Platki owsiane 10 g (GLU OW,) Jabłko 150 g
2025-02-01 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) 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	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR,) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Sałata zielona 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,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
2025-02-01 sobota	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 5 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2468.31 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 90.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2296.71 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2341.15 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 44.83 g; Sól: 10.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 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,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 180 g (JAJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 180 g (JAJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (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,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g Jabko 150 g
	Wartość energetyczna: 2336.08 kcal; Białko ogółem: 126.28 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2389.56 kcal; Białko ogółem: 130.53 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2332.06 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 8.67 g;	

Oznaczenia alergenów:

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