

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-06 poniedziałek	Sniadanie	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	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 Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2237.38 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2147.06 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2134.87 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 9.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Jablko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 50 g	
2025-01-07 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,) 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 Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
2025-01-07 wtorek	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2407.95 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2415.52 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2265.19 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-08 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	
	II ŚN			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Mandarynka 150 g</p>	
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Filet z indyka pieczony 90 g</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE.)</p> <p>Buraczki gotowane 100 g</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Filet z indyka pieczony 90 g</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE.)</p> <p>Buraczki gotowane 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Filet z indyka pieczony 90 g</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	
	Kolacja	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2296.08 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 295.78 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 9.26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2247.71 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 7.41 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2180.75 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 273.76 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 10.46 g;</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
		II ŚN		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,) Pomidor 50 g
Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 150 g (JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL,) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 150 g (JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 150 g (JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL,) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mini serniczki z mussem malinowym b/c + 150 g (JAJ, MLE,)			
	Wartość energetyczna: 2780.86 kcal; Białko ogółem: 127.18 g; Tłuszcz: 106.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 336.40 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2845.16 kcal; Białko ogółem: 129.11 g; Tłuszcz: 109.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2550.85 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 116.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 270.94 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 13.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów				
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)			
		Obiad	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Słupki z marchewki 50 g			
				Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	
				Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
					PN	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g
Wartość energetyczna: 2459.17 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 103.37 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2401.42 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2240.83 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 10.28 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g
PN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2721.48 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 361.12 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2512.68 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2427.92 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 309.26 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 42.57 g; Sól: 9.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Migdały 30 g (<u>ORZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2757.22 kcal; Białko ogółem: 138.21 g; Tłuszcz: 95.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2719.73 kcal; Białko ogółem: 138.95 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 345.16 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2682.15 kcal; Białko ogółem: 148.31 g; Tłuszcz: 111.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów				
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)			
		Obiad	II ŚN	Jabłko 150 g Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE)			
			Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml		
			Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% t 150g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% t 150g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% t 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	
				PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g
					Wartość energetyczna: 2487.71 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 381.12 g; W tym cukry: 126.92 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2503.31 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; W tym cukry: 128.49 g; Błonnik pok.: 16.71 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2178.10 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 11.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ.)</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>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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>Majonez szaszetka 10ml 1 szt (JAJ, GOR.)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Sałata lodowa 10 g</p> <p>Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ.)</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>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Sałata lodowa 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.)</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>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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>Sałata lodowa 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.)</p>
	II ŚN			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Płatki owsiane 10 g (GLU OW.)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.)</p> <p>Marchew mini z sezamem + 100 g (SEZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Marchew mini z sezamem + 100 g (SEZ.)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser ricotta z cynamonem + 80 g (JAJ, MLE.)</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser ricotta z cynamonem + 80 g (JAJ, MLE.)</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomarańcza 150 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Twarożek 80 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>		<p>Maślanka 150 ml (MLE.)</p> <p>Jabłko 150 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2483.66 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 8.10 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2421.37 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2120.51 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 7.71 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-15 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
		II ŚN		<p>Jabłko 150 g</p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
2025-01-15 środa	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Szarpana wołowina 90 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kasza gryczana 180 g</p> <p>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SO2.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Szarpana wołowina 90 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Szarpana wołowina 90 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kasza gryczana 180 g</p> <p>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SO2.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>
		Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> <p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
2025-01-15 środa	PN	<p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p>	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p>	<p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p>
		Wartość energetyczna: 2444.73 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2308.44 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2111.25 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 10.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		II ŚN		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	
	Kolacja	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 Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna duża krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GÓR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g	
	Wartość energetyczna: 2625.53 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 380.08 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2349.40 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2458.30 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 40.25 g; Błonnik pok.: 50.12 g; Sól: 8.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba panierowana smażona (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Maślanka 150 ml (MLE.) Płatki pszenne 10 g (GLU PSZ.)
	Wartość energetyczna: 2404.51 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2256.97 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2029.32 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 9.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-18 sobota	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2378.19 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 97.60 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2251.51 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2291.60 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 95.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 276.58 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 44.56 g; Sól: 10.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, 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.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem 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 Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem 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	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Schab z morelą suszoną 90 g (SOJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) 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.) Papryka świeża 100 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 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.) Jabłko pieczone 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: 2837.71 kcal; Białko ogółem: 151.71 g; Tłuszcz: 104.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2648.77 kcal; Białko ogółem: 161.80 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2401.40 kcal; Białko ogółem: 162.37 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 274.08 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 11.64 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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