

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Płatki pszenne 10 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2084.75 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2102.86 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 315.67 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2134.68 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 48.39 g; Sól: 8.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-04 wtorek	<b>Śniadanie</b>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>,)</p> <p>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b>,)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>,)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>,)</p> <p>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b>,)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b>,)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>
	<b>II ŚN</b>			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 30 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>
<b>Obiad</b>	<p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>,)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (<b>GLU PSZ</b>,)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<b>GLU PSZ</b>,)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>,)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (<b>GLU PSZ</b>,)</p> <p>Makaron 200 g (<b>GLU PSZ</b>,)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>,)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<b>GLU PSZ</b>,)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (<b>GLU PSZ</b>,)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	
<b>Kolacja</b>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>,)</p> <p>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<b>SEL</b>,)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>,)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>,)</p> <p>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<b>SEL</b>,)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<b>SEL</b>,)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	
<b>PN</b>	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)		<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE</b>,)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2043.83 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 7.54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2115.98 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 317.85 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 7.23 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2118.50 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 9.33 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW.</b> ) Mandarynka 150 g	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2171.06 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 315.80 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2102.14 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2201.98 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 298.34 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sól: 9.28 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka jarzynowa* 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )			
	Wartość energetyczna: 2410.00 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2359.10 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 346.95 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2307.82 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; W tym cukry: 44.17 g; Błonnik pok.: 47.00 g; Sól: 12.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2367.67 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2420.06 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2198.24 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; W tym cukry: 43.79 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 8.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2802.62 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Tłuszcz: 102.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 358.36 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2523.31 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 331.82 g; W tym cukry: 50.76 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2601.45 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 101.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; W tym cukry: 31.12 g; Błonnik pok.: 44.69 g; Sól: 12.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JE CZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JE CZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 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 razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 10 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2246.81 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2262.37 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 301.81 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2301.20 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 298.33 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 8.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	
		II ŚN		Jabłko 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki pszenne 10 g ( <b>GLU PSZ</b> )	
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
			Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g
	Wartość energetyczna: 2517.04 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g; W tym cukry: 137.53 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2472.28 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 396.49 g; W tym cukry: 137.39 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2364.03 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 316.57 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 45.67 g; Sól: 10.96 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW.</b> ) Pomarańcza 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała 50 g	
	Wartość energetyczna: 2061.83 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 272.99 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1999.75 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 273.85 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2033.27 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 264.81 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 8.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-12 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2513.79 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2497.26 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 354.72 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2559.36 kcal; Białko ogółem: 132.63 g; Tłuszcz: 97.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 308.81 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 44.51 g; Sól: 10.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет z fasoli* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g	
	Wartość energetyczna: 2440.60 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2480.36 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 48.50 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2449.67 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; W tym cukry: 41.03 g; Błonnik pok.: 52.82 g; Sól: 7.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Rzodkiew biała 50 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Papryka świeża 50 g
	Wartość energetyczna: 2389.38 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2282.18 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2281.17 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 292.91 g; W tym cukry: 38.84 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sól: 9.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW.</b> ) Jabłko 150 g
2025-02-15 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
2025-02-15 sobota	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. młeka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g	
		Wartość energetyczna: 2390.57 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2215.93 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2199.22 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 9.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kluski śląskie* 180 g ( <b>JAJ.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kluski śląskie* 180 g ( <b>JAJ.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2333.39 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2404.60 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2107.29 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 268.29 g; W tym cukry: 30.45 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 8.51 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,