

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 15 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Platki owsiane 10 g ( <u>GLU OW,</u> ) Pomarańcza 150g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Naleśniki z serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	PD					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 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 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2609.16 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2346.95 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2561.48 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 91.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; W tym cukry: 47.36 g; Błonnik pok.: 50.84 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 1671.13 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 213.54 g; W tym cukry: 31.33 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2639.92 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 393.74 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 10.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 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 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Słupki z marchewki 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD					Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2389.08 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2373.24 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2489.74 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 323.08 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 47.11 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1813.81 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 214.25 g; W tym cukry: 37.17 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2668.73 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD				Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, 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 Sałata lodowa 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</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 Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, 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 Sałata lodowa 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2070.90 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2128.27 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2141.84 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; W tym cukry: 33.90 g; Błonnik pok.: 43.62 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 1729.12 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 244.40 g; W tym cukry: 29.87 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2501.94 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ.</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 długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Cukier 15 g
II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Słupki z marchewki 50 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU, JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU, JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU, JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU, JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
PD					Biszkopty 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u> )
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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-pszenny 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 Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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-pszenny 80 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mini serniczki z mussem malinowym b/c + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2568.01 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2569.75 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 366.95 g; W tym cukry: 95.27 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2401.40 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 310.86 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 44.97 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 1944.97 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 240.60 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2669.55 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 360.14 g; W tym cukry: 95.39 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GÖR,</u> ) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GÖR,</u> )
2025-02-21 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
2025-02-21 piątek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>SÓJ,</u> ) Rzepa biała 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2108.80 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 285.00 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2070.32 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2141.40 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 267.77 g; W tym cukry: 30.68 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 1608.40 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 198.80 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2424.23 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u> ) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u> ) Pomarańcza 150 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-pszenny 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u> ) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u> ) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u> ) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Platki pszenne 10 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Jabko 150 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Pasztet z soczewicy* 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g	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, GÖR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Pasztet z soczewicy* 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy* 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) 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, GÖR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u> ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u> ) Sałata zielona 5 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2357.28 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1998.07 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2234.11 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 321.38 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 44.20 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 1688.65 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 242.82 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2323.89 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 9.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokul gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Brokul gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokul gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokul gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Brokul gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	PD				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Chalka 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2318.33 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2307.98 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 302.72 g; W tym cukry: 48.80 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2309.98 kcal; Białko ogółem: 125.39 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 284.54 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1774.85 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 220.64 g; W tym cukry: 25.56 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2594.36 kcal; Białko ogółem: 131.63 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 8.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 15 g
	II ŚN		Mandarynka 150 g Płatki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> ) Sałatka owocowa (banan,brzoskwinia,jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> ) Sałatka owocowa (banan,brzoskwinia,jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> ) Sałatka owocowa (banan,brzoskwinia,jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD				Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 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. 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2527.60 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 384.60 g; W tym cukry: 115.53 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2506.46 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 392.84 g; W tym cukry: 118.11 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2415.26 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 93.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 308.40 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 49.29 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1838.82 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 237.94 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2654.06 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 415.67 g; W tym cukry: 118.11 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 7.11 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</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 lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ,</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 lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ,</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> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</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 lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ,</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 lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 5 g Słupki z marchewki 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Biszkopty 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT,</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> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2496.15 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 54.55 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2249.31 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 57.36 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2451.30 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 29.51 g; Błonnik pok.: 52.25 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 1762.96 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 241.14 g; W tym cukry: 27.14 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2570.51 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 8.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-02-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 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-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płatki owsiane 10 g ( <u>GLUOW</u> ) Pomarańcza 150 g		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	PD					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u> )
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> )		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 10 g	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2198.32 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2207.62 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 335.05 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2071.17 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 288.83 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1672.19 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 232.65 g; W tym cukry: 30.67 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2476.32 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Ogórek kiszony 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Cukier 15 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Pomidor 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Cukier 15 g</p>	<p>Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g                      Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Ogórek kiszony 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Ogórek kiszony 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Pomidor 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Cukier 15 g</p>
	II SN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)                      Słupki z marchewki 50 g</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)</p>
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                      Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                      Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>)                      Brokuł gotowany* 100 g                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                      Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>)                      Sos boloński dieta * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                      Brokuł gotowany* 100 g                      Cukinia pieczona z olejem * 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                      Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>)                      Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>)                      Brokuł gotowany* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Łopatką wieprzowa pieczona 100 g                      Cukinia pieczona z olejem * 100 g                      Brokuł gotowany* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                      Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>)                      Sos boloński dieta * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                      Brokuł gotowany* 100 g                      Cukinia pieczona z olejem * 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	PD					<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>)</p>
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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>)                      Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</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                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</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>)                      Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, 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>)                      Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</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                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>
PN	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g                      Pomidor 50 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2451.81 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 346.79 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 10.98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2451.29 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 361.01 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 8.52 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2370.75 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 46.36 g; Sól: 11.88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1911.70 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 239.19 g; W tym cukry: 34.10 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 9.62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2884.45 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 419.47 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 10.75 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW,</u> )		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Rozszponka 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Rozszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Rozszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Rozszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Rozszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 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 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2235.72 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 301.16 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2163.31 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2094.96 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 283.32 g; W tym cukry: 52.33 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1609.28 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 199.68 g; W tym cukry: 36.93 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2326.11 kcal; Białko ogółem: 119.65 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 5.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-03-01 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Platki owsiane 10 g ( <u>GLU OW,</u> ) Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	PD					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2842.48 kcal; Białko ogółem: 127.63 g; Tłuszcz: 119.69 g; Kw. tł. nasy.: 50.72 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2537.32 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 94.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 316.63 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2580.76 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 115.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 282.99 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 1831.75 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 216.38 g; W tym cukry: 21.63 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2683.89 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 11.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	
2025-03-02 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 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		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Rzepa biała 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2279.93 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2302.69 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; W tym cukry: 103.44 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2261.48 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 289.01 g; W tym cukry: 46.08 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 1719.88 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 237.30 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2615.09 kcal; Białko ogółem: 126.48 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 375.89 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.77 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 JEĆZ - 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,