

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-06 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-06 środa	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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2354.40 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 292.32 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2129.51 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-06 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2339.12 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2348.28 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 10.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-06 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomarańcza 1 szt 150 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2183.50 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2112.48 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-06 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	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>) Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2420.94 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 32.37 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2305.54 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 323.25 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-06 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka Colesław (bez mleka) 200 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2507.56 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2428.03 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 330.62 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 7.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-06 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski leniwe z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2327.98 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2082.95 kcal; Białko ogółem: 77.14 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 9.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-06 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płatki 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2253.66 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2266.32 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 10.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-06 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-13 środa	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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 120 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2300.28 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2250.63 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 7.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-06 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2516.17 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 372.12 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2224.48 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; W tym cukry: 36.59 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-06 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 120 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2112.31 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 293.76 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2187.57 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 8.04 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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