

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgi i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, SOJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE, MLE,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE, GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, SOJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE, MLE,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ, SOJ,) Cukinia pieczona z olejem * 90 g (SOJ, SOJ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, SOJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE, MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, SOJ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE, MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, SOJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE, MLE,) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE, MLE,) Ogórek kiszony 30 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, GLU PSZ,) Makaron 180 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * b/kałafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, GLU PSZ,) Makaron 180 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) b/kałafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, GLU PSZ,) Makaron 180 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * b/kałafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Makaron 150 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU PSZ,) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE, MLE,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL, RYB, SEL,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, SOJ,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL, RYB, SEL,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, SOJ,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL, RYB, SEL,) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL, RYB, SEL,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, SOJ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL, RYB, SEL,) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, SOJ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL, RYB, SEL,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, SOJ,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU PSZ,)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2250.48 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2224.87 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2023.73 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1860.48 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 263.49 g; W tym cukry: 35.05 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 1899.51 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 258.37 g; W tym cukry: 35.79 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2035.42 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 247.79 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 8.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną: 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną: 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną: 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną: 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną: 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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 30 g
	Obiad	Zupa krem z brokuła 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos koperkowy* (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos koperkowy* (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Dyńa z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej: 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 30 g
		Wartość energetyczna: 2441.82 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2492.82 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 1948.84 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 289.39 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2091.57 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 270.27 g; W tym cukry: 32.74 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 1811.63 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 241.41 g; W tym cukry: 29.56 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2044.96 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 269.74 g; W tym cukry: 35.32 g; Błonnik pok.: 46.68 g; Sól: 13.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Słupki z marchewki 30 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pasta z brokuła * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 30 g
	Wartość energetyczna: 2088.38 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2148.38 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1941.39 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 307.77 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1908.43 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; W tym cukry: 26.35 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 1907.93 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 277.18 g; W tym cukry: 26.40 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 1923.98 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 271.78 g; W tym cukry: 34.91 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 9.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Dynia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Papryka świeża 30 g
	Obiad	Ziemińczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryz na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemińczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryz na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemińczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryz na sypko 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemińczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryz na sypko 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemińczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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 30 g
		Wartość energetyczna: 2333.42 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; W tym cukry: 49.66 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2449.88 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2013.17 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1914.59 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 267.35 g; W tym cukry: 18.57 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 1977.19 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 267.86 g; W tym cukry: 19.16 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2036.48 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 261.18 g; W tym cukry: 24.93 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 12.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Pasta z brokuła 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Słupki z marchewki 30 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) mielona Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Siłwka 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2286.00 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2285.42 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2074.25 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1895.61 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 264.79 g; W tym cukry: 38.23 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 1897.28 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 264.93 g; W tym cukry: 38.41 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 1924.07 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 275.57 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 8.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węg i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Dymna z wody 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Gruszka 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarog półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 30 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</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 * 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2360.29 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2382.29 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 85.40 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2044.30 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 297.77 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2155.68 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2222.78 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 283.68 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2210.22 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 11.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Banan 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Banan 150 g Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>)	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 30 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami *(bez kalafiora) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* bez kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Śurówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
Kolejacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</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>) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 30 g
		Wartość energetyczna: 2538.75 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2522.08 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; W tym cukry: 105.10 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2214.83 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2141.29 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2095.12 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 277.04 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2251.46 kcal; Białko ogółem: 128.70 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 254.68 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 9.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała 30 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u> ,) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ</u> ,) Dynia z wody 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2211.51 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 124.50 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2271.51 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 380.88 g; W tym cukry: 136.62 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2040.35 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1919.22 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 277.41 g; W tym cukry: 32.34 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 1799.66 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 256.02 g; W tym cukry: 25.33 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 1876.81 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 259.08 g; W tym cukry: 33.87 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 13.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokuł gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 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
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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 30 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora b/mleka 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Mieśo wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Koleja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2288.89 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2272.90 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2087.58 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 297.14 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1861.34 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 25.79 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 1929.50 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 253.37 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 1983.25 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 235.05 g; W tym cukry: 34.29 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-20 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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>SOJ.</u>) Papryka świeża 30 g
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Szarpana wołowina 100 g Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2394.39 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2430.51 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2264.63 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1935.25 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 1899.84 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.60 g; Węglowodany ogółem: 260.55 g; W tym cukry: 28.04 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1922.93 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 268.31 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 9.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarówek 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Słupki z marchewki 30 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
Kolejka		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Dynia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztet z fasoli* 60 g (JAJ) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2316.44 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2556.04 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2136.41 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 284.38 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1917.44 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 246.59 g; W tym cukry: 26.61 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 1860.22 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 247.23 g; W tym cukry: 26.57 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2035.68 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 274.92 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 45.90 g; Sól: 8.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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>) Rzodkiew biała 30 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</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>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</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>) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 30 g
		Wartość energetyczna: 2507.72 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 98.01 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2389.05 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2099.72 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1955.04 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 284.38 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2040.81 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2006.87 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 271.43 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 10.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgł i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Gruszka 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 30 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
Kolejca		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2274.98 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 98.59 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2321.99 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2082.44 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; W tym cukry: 75.10 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 1865.15 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 1995.20 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 282.15 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2029.26 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 278.16 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 45.36 g; Sól: 9.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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>) Jogurt brzoskwiński 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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>) Jogurt brzoskwiński 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</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>) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 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>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. Mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 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>)	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 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>)
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Mieśo wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt. Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt. Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</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>) Dynia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2293.12 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 313.99 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2398.66 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 85.85 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2157.44 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 289.38 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2171.69 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 282.04 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2169.07 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 282.91 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2059.82 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 266.49 g; W tym cukry: 55.82 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 7.99 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,