

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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   |
|-----------|---|--|--|--|--|---|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 15 g<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 15 g<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) |
| II ŚN     |   |  |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 30 g   |
| Obiad     | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Wielowarzywna z ziemniakami * b/kalaifora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Dyńa z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) b/kalaifora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Dyńa z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Wielowarzywna z ziemniakami * b/kalaifora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Mieśo drobiowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
| PD        |   |  |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |  |   |
| Kolejacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   |
| PN        | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Schab gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g   | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g  |   |
|           | Wartość energetyczna: 2203.86 kcal;<br>Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 316.47 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.00 g;   | Wartość energetyczna: 2178.25 kcal;<br>Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 316.35 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 6.73 g;  | Wartość energetyczna: 2032.31 kcal;<br>Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.89 g;   | Wartość energetyczna: 1984.56 kcal;<br>Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 267.25 g; W tym cukry: 35.62 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 9.41 g;  | Wartość energetyczna: 2023.59 kcal;<br>Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 262.14 g; W tym cukry: 36.36 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 9.88 g;  | Wartość energetyczna: 2159.50 kcal;<br>Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 251.55 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 9.36 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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  |
|-----------|--|---|--|--|--|--|
| Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II ŚN     |  |   |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g   | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 30 g   |
| Obiad     | Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                             | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Grzanki pełnoziarniste 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml       |
| PD        |  |   |  | Jabłko pieczone 150 g  | Jabłko 150 g   |  |
| Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Dyńa z wody 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osionce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   |
| PN        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )   | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g   | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g  | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g  | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 30 g  |
|           | Wartość energetyczna: 2441.82 kcal;<br>Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 85.73 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; W tym cukry: 59.86 g;<br>Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 12.18 g;  | Wartość energetyczna: 2492.82 kcal;<br>Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 84.09 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 63.35 g;<br>Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 11.45 g;  | Wartość energetyczna: 1934.23 kcal;<br>Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 58.03 g;<br>Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 274.98 g; W tym cukry: 40.66 g;<br>Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.48 g;   | Wartość energetyczna: 2076.57 kcal;<br>Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 70.82 g;<br>Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 279.12 g; W tym cukry: 40.99 g;<br>Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 12.47 g;  | Wartość energetyczna: 1796.63 kcal;<br>Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 55.34 g;<br>Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 250.26 g; W tym cukry: 37.81 g;<br>Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 10.07 g;  | Wartość energetyczna: 2029.96 kcal;<br>Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 76.10 g;<br>Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 278.59 g; W tym cukry: 43.57 g;<br>Błonnik pok.: 49.68 g; Sól: 12.87 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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  |   |
|------------------|--|---|--|---|---|--|---|
| 2025-01-08 środa | Śniadanie  | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Bokul gotowany* 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
|                  |  | II ŚN   |  |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Słupki z marchewki 30 g   |
| Obiad            | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |   | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |   |
|                  | PD   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml  |  |   |   |  |   |
| Kolejaja         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |   |
|                  | PN   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt   |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g   | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 30 g  |   |
|                  |  | Wartość energetyczna: 2144.82 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 9.32 g;   | Wartość energetyczna: 2204.82 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; W tym cukry: 88.09 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.66 g;  | Wartość energetyczna: 1885.34 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 42.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 7.38 g;   | Wartość energetyczna: 1845.08 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 277.00 g; W tym cukry: 27.28 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 8.55 g;   | Wartość energetyczna: 1844.58 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 276.76 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.56 g;  | Wartość energetyczna: 1916.20 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 270.00 g; W tym cukry: 33.27 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 10.41 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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  |
|-----------|---|---|--|---|---|--|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Dymia z wody 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Cukier 15 g                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml             |
| II SN     |   |   |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 30 g   | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Pasztet sojowy z pomidorami 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Papryka świeża 30 g   |
| Obiad     | Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ryz na sypko 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ryz na sypko 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ryz na sypko 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> )<br>Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 150 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |  |
| PD        |   |   |  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   |   |  |
| Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 90 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 90 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 90 g ( <b>SEL</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN        | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g   | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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   |   |
|-------------------|--|--|---|---|---|---|---|
| 2025-01-10 piątek | Śniadanie  | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g              | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z brokuła 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                           |
|                   |  | II ŚN  |   |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Słupki z marchewki 30 g  |
|                   | Obiad  | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                    | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|                   | PD   | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )  |   |   |   |   |   |
|                   | Kolejca  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
|                   | PN   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g   |
|                   | Wartość energetyczna: 2291.50 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.46 g; | Wartość energetyczna: 2290.92 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 7.61 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: 1901.11 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 266.59 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 10.04 g;   | Wartość energetyczna: 1902.78 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 266.73 g; W tym cukry: 39.26 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 10.04 g;   | Wartość energetyczna: 1925.57 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 276.17 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 39.11 g; Sól: 8.10 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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  |   |
|-------------------|--------------------------|--|--|---|--|--|---|
| 2025-01-11 sobota | Sniadanie                | Mandarynka 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 15 g  | Jabłko pieczone 150 g<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 15 g | Jabłko pieczone 150 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 60 g<br>Brokuł gotowany* 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g   | Jabłko pieczone 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Jabłko pieczone 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Sałata lodowa 10 g | Mandarynka 150 g<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) |
|                   |                          | II SN  |  |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 30 g   | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 30 g  |
|                   | Obiad                    | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |   |
|                   | PD                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |  |   |  |  |   |
|                   | Kolacja                  | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Sałata zielona 10 g   | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |
|                   | PN                       | Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g   |   |
|                   |                          | Wartość energetyczna: 2358.29 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 8.32 g;   | Wartość energetyczna: 2045.34 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 6.02 g;  | Wartość energetyczna: 2161.18 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 287.32 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 9.40 g;  | Wartość energetyczna: 2228.28 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 9.57 g;   | Wartość energetyczna: 2190.72 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 11.18 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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  |
|-----------|---|--|--|--|--|--|
| Sniadanie | Banan 150 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MŁE, SEL, GOR,</b> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MŁE,</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MŁE,</b> )<br>Cukier 15 g | Banan 150 g<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MŁE, SEL, GOR,</b> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MŁE,</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pasta warzywna* 90 g ( <b>SEL,</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Banan 150 g<br>Cukier 15 g               | Jabłko pieczone 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MŁE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) | Jabłko pieczone 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MŁE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) | Jabłko 150 g<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MŁE, SEL, GOR,</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) |
| II SN     |   |  |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MŁE,</b> )<br>Ogórek kiszony 30 g  |
| Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Jarzynowa z ziemniakami *(bez kalafiora) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MŁE, SEL,</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* bez kalafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                         | Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MŁE, SEL,</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MŁE, SEL,</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MŁE,</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Śurówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
| PD        |   |  |  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MŁE,</b> )   |  |  |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MŁE,</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml     | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MŁE,</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MŁE,</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <b>MŁE,</b> )<br>mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MŁE,</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  |
| PN        | Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt   |  | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Rzodkiew biała 30 g  |
|           | Wartość energetyczna: 2544.25 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 8.58 g;   | Wartość energetyczna: 2527.58 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 354.93 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 7.97 g;  | Wartość energetyczna: 2245.25 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.83 g;   | Wartość energetyczna: 2146.79 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 273.16 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 10.75 g;  | Wartość energetyczna: 2100.62 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 278.84 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 10.50 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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   |   |
|-------------------------|---|--|---|--|---|---|---|
| 2025-01-13 poniedziałek | Śniadanie   | Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Bukiel jarzyn gotowany z olejem* 90 g ( <b>SEL</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
|                         |   | II SN  |   |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Schab gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab gotowany 30 g<br>Rzodkiew biała 30 g  |
|                         | Obiad   | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryz na sypko 180 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ryz na sypko 180 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml      | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 150 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |   |
|                         | PD  | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt  |   |  |   |   |   |
|                         | Kolejacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> )<br>Dyńa z wody 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Roszponka 10 g<br>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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g<br>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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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  |  |
|-------------------|--------------------------|---|---|--|--|--|--|
| 2025-01-14 wtorek | Śniadanie                | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 60 g<br>Brokuł gotowany* 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml    |
|                   |                          | II SN   |   |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 30 g  |
| 2025-01-14 wtorek | Obiad                    | Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |  |
|                   |                          | PD  |   |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |  |  |
| 2025-01-14 wtorek | Kolacja                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                       | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
|                   |                          | PN  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 wątrobową)   | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona  | W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów  |  |
|------------------|--------------------------|---|--|---|--|--|--|
| 2025-01-15 środa | Śniadanie                | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g  | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   |  |
|                  |                          | II SN   |  |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 30 g  |
| 2025-01-15 środa | Obiad                    | Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szarpana wołowina 100 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szarpana wołowina 100 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szarpana wołowina 100 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                              | Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szarpana wołowina 100 g<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE, SOJ.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |  |
|                  |                          | PD  |  |   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |  |  |
| 2025-01-15 środa | Kolacja                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 20 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml<br>Sałata zielona 10 g                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
|                  |                          | PN  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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   |  |
|---------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| 2025-01-16 czwartek | Sniadanie  | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 90 g<br>Mix sałat* 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
|                     |  | II SN   |   |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g   | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Słupki z marchewki 30 g   |
| Obiad               | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |  |
|                     | PD   |   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   |  |  |  |
| Kolacja             | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Buraczki gotowane 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |  |
|                     | PN   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )   |   | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 30 g   | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Pasztet z fasoli* 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>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: 2155.12 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 6.23 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 beztłuszczowa   | 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  |  |  |
|-------------------|---|--|---|--|--|--|--|--|
| 2025-01-17 piątek | Śniadanie   | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Mandarynka 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 60 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Mandarynka 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |  |
|                   |   | Obiad  | II ŚN   |  |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Rzodkiew biała 30 g   |
|                   |   |  |   | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ</b> )<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                               | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|                   |   |  | PD  |  |  |  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )   |  |
|                   |   |  | Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                           | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN                | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ</b> )   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ</b> )  | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Papryka świeża 30 g  |  |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2505.72 kcal;<br>Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.66 g; | Wartość energetyczna: 2400.55 kcal;<br>Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 382.27 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.18 g;   | Wartość energetyczna: 2099.72 kcal;<br>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: 1960.54 kcal;<br>Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 9.08 g;   | Wartość energetyczna: 2046.31 kcal;<br>Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.76 g;   | Wartość energetyczna: 1999.37 kcal;<br>Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 10.22 g;   |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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   |   |
|-------------------------|--------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2025-01-18 sobota       | Śniadanie                | Banan 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 15 g  | Banan 150 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z brokuła * 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 15 g   | Banan 150 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z brokuła * 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Jabłko pieczone 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                        | Jabłko pieczone 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Jabłko 150 g<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>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> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>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> )<br>Pomidor 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 30 g   |
| 2025-01-19 niedziela    | Obiad                    | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 150 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |   |
|                         |                          | PD   |   |   | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |   |   |
| 2025-01-20 poniedziałek | Kolacja                  | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Marchew gotowana z olejem* 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g<br>Ogórek kiszony 50 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>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> )<br>Ogórek kiszony 50 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>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> )<br>Ogórek kiszony 50 g  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>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> )<br>Ogórek kiszony 50 g   |
|                         |                          | Wartość energetyczna: 2280.48 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 99.44 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.51 g;  | Wartość energetyczna: 2327.49 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 7.47 g;  | Wartość energetyczna: 2082.25 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 9.62 g;   | Wartość energetyczna: 1870.46 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 279.08 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 10.89 g;  | Wartość energetyczna: 1995.01 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 281.76 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 11.68 g;  | Wartość energetyczna: 2017.07 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 274.33 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sól: 10.38 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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   |
|-----------|--|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Jabłko 150 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Cukier 15 g  | Jabłko pieczone 150 g<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Cukier 15 g | Jabłko pieczone 150 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g | Jabłko pieczone 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) | Jabłko pieczone 150 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )  | Jabłko 150 g<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )                |
|           | II ŚN  |   |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g   | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Ogórek kiszony 30 g   |
| Obiad     | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )<br>Mieso wiewprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|           | PD   |   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )   |   |   |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Dyńa z wody 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml             | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
|           | PN   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Sałata zielona 10 g   | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Sałata zielona 10 g   | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g<br>Sałata zielona 10 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Sałata zielona 10 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>mielona Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 30 g  |
|           | Wartość energetyczna: 2298.62 kcal;<br>Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.22 g;  | Wartość energetyczna: 2404.16 kcal;<br>Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 324.54 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 7.52 g;   | Wartość energetyczna: 2157.44 kcal;<br>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: 2177.19 kcal;<br>Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.79 g;   | Wartość energetyczna: 2169.07 kcal;<br>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;<br>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,