

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 30 g	
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) mielona Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy 100g- produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki Be Be 14g	jabłko 100g (tubka) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g- produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g
	Wartość energetyczna: 2234.40 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2332.33 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 1892.55 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 1944.56 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 272.66 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 1844.58 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 256.93 g; W tym cukry: 34.52 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1903.03 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 264.61 g; W tym cukry: 47.55 g; Błonnik pok.: 46.44 g; Sól: 10.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g
Obiad	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez miewka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
Kolecja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 90 g Rozsponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 400 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL.) Rozsponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g (MLE.)	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2449.90 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2481.61 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 333.75 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2073.06 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 292.25 g; W tym cukry: 40.48 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2024.66 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 262.45 g; W tym cukry: 33.44 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 1987.14 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 256.84 g; W tym cukry: 33.11 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2561.30 kcal; Białko ogółem: 177.12 g; Tłuszcz: 98.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 246.15 g; W tym cukry: 27.34 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 17.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt. Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt. Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt. Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z koncentratem * 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Słupki z marchewki 30 g
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml					
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt. Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt. Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt. Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 30 g	
	Wartość energetyczna: 2196.91 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; W tym cukry: 89.42 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2218.91 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1932.17 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1941.95 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1941.45 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 294.69 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2017.38 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 9.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgi i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Dymia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztecik sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Pomidor 30 g
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ryz na sypko 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ryz na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ryz na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Brokuł gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 30 g
	Wartość energetyczna: 2386.20 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 346.88 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2465.92 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1904.60 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 273.03 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1869.23 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 245.27 g; W tym cukry: 19.73 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2012.03 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 258.48 g; W tym cukry: 19.92 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2026.25 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 259.53 g; W tym cukry: 25.05 g; Błonnik pok.: 49.05 g; Sól: 10.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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. 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 jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 30 g
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane puree 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) mielona Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Gruszka 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2314.73 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2314.15 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2057.83 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1912.94 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 273.16 g; W tym cukry: 37.65 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 1914.60 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 1939.96 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 8.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Brokuł gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 10 g	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Słupki z marchewki 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 30 g
2024-05-04 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
2024-05-04 sobota	Kolejca	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)
		PN	Rogal maślany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	
		Wartość energetyczna: 2332.18 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2354.18 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2077.44 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2160.57 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 285.12 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2271.06 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2263.81 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 53.73 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	Banan 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Banan 150 g Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Gruszka 150 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.) Słupki z marchewki 30 g
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałata zielona z jogurtem 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) mielona Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Dżem 25 g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2582.59 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2569.52 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 358.34 g; W tym cukry: 95.44 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2350.95 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2109.18 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 266.95 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2199.36 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 286.56 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2226.52 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 254.58 g; W tym cukry: 51.39 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 9.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węg i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała 30 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sytko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sytko 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sytko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2200.55 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 114.81 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2260.55 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 366.97 g; W tym cukry: 126.93 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2028.61 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 311.95 g; W tym cukry: 62.95 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1896.41 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 277.02 g; W tym cukry: 32.33 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 1796.83 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 256.56 g; W tym cukry: 24.76 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 1853.99 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 258.69 g; W tym cukry: 33.86 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 12.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Brokuł gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 30 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora b/mleka 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Cukinia pieczona z koncentratem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Cukinia pieczona z koncentratem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2085.51 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2087.99 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 313.71 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1908.58 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 282.99 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1677.60 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 41.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 231.17 g; W tym cukry: 23.29 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 1823.54 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 238.51 g; W tym cukry: 24.37 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 1881.65 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 228.28 g; W tym cukry: 30.94 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 9.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Papryka świeża 30 g
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowina 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Szarpana wołowina 100 g Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2399.11 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2441.01 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2225.07 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1939.97 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; W tym cukry: 38.42 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 1996.04 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 264.21 g; W tym cukry: 33.23 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 1980.87 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 259.97 g; W tym cukry: 40.56 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Słupki z marchewki 30 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztet z fasoli* 60 g (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	
	Wartość energetyczna: 2336.97 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2478.01 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2000.18 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 280.95 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 1909.19 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 246.25 g; W tym cukry: 26.23 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 1873.37 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 244.75 g; W tym cukry: 21.69 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2082.34 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 276.05 g; W tym cukry: 34.85 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 7.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarówek 90 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Pulpet z ryby (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)				
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z koncentratem * 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2440.65 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 371.41 g; W tym cukry: 97.56 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2389.05 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2037.15 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 322.48 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1972.71 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 283.99 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 1991.41 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g; W tym cukry: 46.48 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1958.32 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 270.91 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 7.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Brokuł gotowany* 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Brokuł gotowany* 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 30 g
2024-05-11 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieś drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
2024-05-11 sobota	Kolejca	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2335.43 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2284.09 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 373.03 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2138.87 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1984.35 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2069.40 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2075.76 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 288.91 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 10.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 30 g
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Dyńa z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2313.42 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 311.36 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2361.44 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2173.98 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 283.40 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2143.03 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 276.48 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2140.41 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2148.80 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 271.09 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 10.15 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,