

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 30 g
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki młode 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy* (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki młode 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
	Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	
		Wartość energetyczna: 2213.10 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 320.36 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2292.18 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 1895.60 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 270.43 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1922.63 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 260.69 g; W tym cukry: 45.31 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 1833.42 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 256.24 g; W tym cukry: 35.03 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 1956.00 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 263.93 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 47.69 g; Sól: 10.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgł i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Brokół gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 30 g
Obiad	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez miewka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mieśo wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )		Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2454.25 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2463.83 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2119.06 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 287.79 g; W tym cukry: 38.42 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2002.55 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 255.70 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 1982.81 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 257.18 g; W tym cukry: 33.69 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2092.12 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 250.69 g; W tym cukry: 30.43 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 8.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-21 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek świeży 30 g
2024-08-21 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
2024-08-21 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 90 g Sałatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 90 g Sałatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) mielona Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna 100 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2133.09 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2193.09 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1963.46 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 1880.77 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 276.10 g; W tym cukry: 32.81 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 1907.28 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; W tym cukry: 32.18 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1840.89 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 261.92 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-22 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Papryka świeża 30 g
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 180 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Rzodkiew biała 30 g
		Wartość energetyczna: 2263.53 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 327.11 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2450.03 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 1923.18 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 290.81 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1914.12 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 260.53 g; W tym cukry: 18.24 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 1976.72 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 261.05 g; W tym cukry: 18.83 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 1916.77 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 243.01 g; W tym cukry: 19.70 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 10.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgł i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Słupki z marchewki 30 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki młode 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 ( <b>MLE.</b> )					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) mielona Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sliwka 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	
		Wartość energetyczna: 2203.35 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2202.77 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1943.95 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1818.36 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 248.54 g; W tym cukry: 36.67 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 1847.03 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 255.77 g; W tym cukry: 36.17 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 1843.29 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 258.52 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-24 sobota	Sniadanie	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokuł gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Gruszka 150 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 30 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	
		Wartość energetyczna: 2360.29 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2045.34 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2132.92 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 284.62 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2243.42 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 52.58 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2210.22 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 11.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-25 niedziela	Sniadanie	Banan 150 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Banan 150 g Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kalarepa 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 30 g
PD	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Salata zielona z jogurtem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
PN	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Rzodkiew biała 30 g
		Wartość energetyczna: 2506.35 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; W tym cukry: 106.81 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2493.28 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; W tym cukry: 106.23 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2207.30 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2076.50 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 257.53 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2095.12 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 277.04 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2238.42 kcal; Białko ogółem: 130.28 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 250.20 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 9.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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		
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryz na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczkowy* z/c 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos majerankowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryz na sypko 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) 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						
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Dynia z wody 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek świeży 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	
	Wartość energetyczna: 2148.59 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 112.75 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2208.59 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 368.63 g; W tym cukry: 124.87 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1980.49 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 298.22 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1883.22 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 267.96 g; W tym cukry: 33.24 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 1819.64 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 256.95 g; W tym cukry: 24.77 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 1884.81 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 261.33 g; W tym cukry: 36.01 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sól: 11.36 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Ogórek świeży 30 g
2024-08-27 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode 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 ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode 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 ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mieso drobiowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
2024-08-27 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2140.70 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2124.72 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 305.48 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1879.62 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 286.22 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1621.46 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 222.81 g; W tym cukry: 24.87 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 1832.25 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 249.65 g; W tym cukry: 35.90 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 1742.90 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 216.04 g; W tym cukry: 30.96 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 9.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-28 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szarpana wołowina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szarpana wołowina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szarpana wołowina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szarpana wołowina 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Szarpana wołowina 100 g Kasza gryczana 150 g Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 30 g
	Wartość energetyczna: 2374.16 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2414.36 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 339.96 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2223.37 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1915.01 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 274.59 g; W tym cukry: 35.15 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1969.38 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 262.75 g; W tym cukry: 30.08 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 1953.32 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 259.69 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 43.11 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 30 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Dynia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztet z fasoli* 60 g ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 30 g
	Wartość energetyczna: 2324.76 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; W tym cukry: 48.73 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2564.36 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2068.03 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 1894.64 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 253.59 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 1864.42 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 261.31 g; W tym cukry: 33.02 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 1964.74 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 277.53 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 8.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu beztłuszczowa	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Brzoskwinia 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 30 g
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode 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 ( <b>MLE</b> )				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2383.25 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 356.66 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2356.65 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2057.08 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1928.04 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 1973.75 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 291.36 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1893.98 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 8.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Gruszka 150 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenno-żytni 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 30 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
Kolacja	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2274.35 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2258.71 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; W tym cukry: 106.11 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1999.02 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 38.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1908.88 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 272.57 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2056.63 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 286.59 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2109.88 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 281.27 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 9.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 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> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</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 młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Mizeria 200 g ( <u>MLE.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Dymia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kalarepa 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 Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2260.72 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 305.48 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2366.26 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 314.24 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2172.94 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 280.09 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2118.26 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 273.14 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2142.64 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g; W tym cukry: 48.38 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1995.65 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 259.85 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 8.70 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,