

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 90 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z brokula * 90 g Salata 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Salata 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Salata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 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 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 Papryka świeża 30 g
Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Klopsik drobiowy z udźca 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	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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> ) Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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 Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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 Salata 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> ) Pomidor 100 g Salata 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor kockowaty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		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> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g
	Wartość energetyczna: 2255.13 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 359.33 g; W tym cukry: 115.43 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2248.46 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 117.12 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2067.27 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 1919.49 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 280.10 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 1915.23 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 280.33 g; W tym cukry: 32.47 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2074.83 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 288.97 g; W tym cukry: 41.18 g; Błonnik pok.: 47.16 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgiel i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 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 długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g 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 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) 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 Jabłko pieczone 150 g Salata 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 Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata 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 Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata 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 Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata 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 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-pszenny 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> ) Słupki z marchewki 30 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Roszponka 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Chrupki kukurydziane 20 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo 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
	Wartość energetyczna: 2659.07 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2555.07 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2158.46 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 68.78 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2248.58 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2172.10 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 275.18 g; W tym cukry: 45.94 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2193.45 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 47.96 g; Sól: 7.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>PSZ, GLU ŻYT.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> , Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>PSZ</b> , 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> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> , Pomidor 90 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g ( <b>SEL</b> , Salata 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> , Pomidor 100 g Salata 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> , Pomidor 100 g Salata 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
		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 Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> , Papryka świeża 30 g
2024-10-30 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* b/kalafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ,)		
2024-10-30 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> , 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., 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 mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR.</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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Pieczczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> , Salata zielona 10 g	Pieczczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ,)	Pieczczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 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 z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> , Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2296.45 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2345.32 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1996.15 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 306.61 g; W tym cukry: 52.59 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1868.35 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 267.36 g; W tym cukry: 32.26 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 1827.75 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 244.99 g; W tym cukry: 30.28 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 1986.28 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 262.46 g; W tym cukry: 38.17 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 9.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 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, GLU ŻYT.</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> ) Dymna z wody 100 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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	Chleb mieszany 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, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 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, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 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 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 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 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
2024-10-31 czwartek	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ, MLE, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ, MLE, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ, MLE, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ, MLE, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 90 g ( <b>MLE, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 90 g ( <b>MLE, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem* 90 g ( <b>SEL, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt 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 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. 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-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. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5%tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</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 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> ) Pomidor 30 g	
Wartość energetyczna: 2377.14 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 8.37 g;		Wartość energetyczna: 2341.14 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 322.57 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 7.47 g;		Wartość energetyczna: 2064.84 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 286.43 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 7.28 g;		Wartość energetyczna: 2043.55 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 263.43 g; W tym cukry: 26.48 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 10.91 g;	
Wartość energetyczna: 1953.87 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 249.40 g; W tym cukry: 26.43 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 10.49 g;		Wartość energetyczna: 1972.83 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 253.12 g; W tym cukry: 31.01 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 11.98 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Dymia z wody 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 30 g
2024-11-01 piątek	Obiad		Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
Kolejca	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 Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata 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 Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata 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 Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Salata 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 Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL,</u> )				
	Wartość energetyczna: 2295.63 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 96.38 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2303.18 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 330.23 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1904.74 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 276.68 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 1721.48 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 231.41 g; W tym cukry: 20.61 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 1732.70 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 239.05 g; W tym cukry: 21.28 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 1834.11 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 242.31 g; W tym cukry: 38.73 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgli z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</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 Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g 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> ) 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 Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 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> ) Cukinia pieczona z olejem * 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Gruszka 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 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 Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 30 g	
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
Kolejca	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. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</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 Filet z kurczaka gotowany 60 g Dynia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <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> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <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> ) 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. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Podplomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2253.50 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2264.03 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1948.89 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 291.80 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2053.44 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 280.80 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2106.35 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 266.78 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2178.06 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 43.25 g; Sól: 10.60 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgli 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	
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Banan 150 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Mix салат 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Hummus z ciecierzycy 60 g Ogórek kiszony 30 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g 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 Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata 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 Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata 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 Filet z kurczaka gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Salata 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 Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata 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 Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata 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 Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2615.95 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 110.28 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2507.22 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2289.54 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2140.75 kcal; Białko ogółem: 126.83 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 271.00 g; W tym cukry: 44.99 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2033.38 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 277.21 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2282.60 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 267.11 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 7.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Dymna z wody 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g
2024-11-04 poniedziałek Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczejkowy* z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jablek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Mus z jablek prażonych 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wól 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 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 ( <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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g ( <u>SEL.</u> ) Rozszponka 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2141.71 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 359.50 g; W tym cukry: 122.85 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2129.33 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; W tym cukry: 124.39 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1981.85 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 277.38 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1887.79 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 254.96 g; W tym cukry: 38.70 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2020.65 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 261.02 g; W tym cukry: 38.90 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 1933.45 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 252.94 g; W tym cukry: 35.18 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 10.41 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g 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 mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Słupki z marchewki 30 g
Obiad	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos zielony* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos zielony* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )			
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Salata 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	
	PN	Bułka masłana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g
	Wartość energetyczna: 2437.03 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2459.03 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 366.78 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2252.56 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1996.45 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 278.87 g; W tym cukry: 30.04 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 1948.86 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; W tym cukry: 30.45 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2252.86 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g; W tym cukry: 36.93 g; Błonnik pok.: 49.51 g; Sól: 11.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-06 środa	Śniadanie	Ryż 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 100 g Salata 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g 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> ) Papryka świeża 30 g
2024-11-06 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe 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	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
2024-11-06 środa	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 Pasta z twarogu z koperkiem 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 Mix salat 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> ) 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 Mix salat 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 Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix salat 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> ) 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 Mix salat 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 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 Mix salat 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 Pasta z twarogu z koperkiem 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> ) Słupki z marchewki 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jablko 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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2138.19 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 329.70 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2160.19 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1863.88 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 41.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 284.79 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1879.60 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2009.02 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 282.22 g; W tym cukry: 40.96 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1758.14 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 44.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 258.07 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 11.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twaróg 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 30 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Salata 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 Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2422.15 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2455.84 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2141.27 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1917.55 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 256.00 g; W tym cukry: 26.26 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 1811.07 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 255.72 g; W tym cukry: 26.16 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2148.48 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 265.12 g; W tym cukry: 31.84 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 10.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgiel z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-08 piątek	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 Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <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 Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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 Schab gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata 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 Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata 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 Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE.</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 Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE.</b> ) Śliwka 150 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 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 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 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
2024-11-08 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
2024-11-08 piątek	Kolejca	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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Szynkowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		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 kiszony 30 g
		Wartość energetyczna: 2224.56 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2141.41 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 1840.55 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 263.52 g; W tym cukry: 47.79 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 1730.97 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.73 g; Węglowodany ogółem: 248.32 g; W tym cukry: 29.86 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 1848.08 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 264.78 g; W tym cukry: 30.93 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 1723.10 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 228.75 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 11.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgli 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	
2024-11-09 sobota	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</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	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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. 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 lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) 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 Pasta z brokuła * 90 g Sałata lodowa 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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. 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> ) Pasta z brokuła * 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	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. 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> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 Twaróg półtłusty 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> ) Pomidor 30 g
2024-11-09 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</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 z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</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> ) Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
2024-11-09 sobota	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 Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</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 Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 30 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 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> ) Sałata z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</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> )	Bułka pszenna długa krojona 50 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 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
		Wartość energetyczna: 2435.14 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 375.36 g; W tym cukry: 109.34 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2362.13 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 375.38 g; W tym cukry: 115.10 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2156.61 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 333.12 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2103.47 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 273.26 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2048.01 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 244.42 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2079.09 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 9.55 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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. węgla i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy 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 Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy 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 JĘCZ,</u> ) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dymna z wody 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> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy 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 JĘCZ,</u> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Płat szynkowy - produkt wiewprzowy 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 JĘCZ,</u> )	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy 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 JĘCZ,</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 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-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 30 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki 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 makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki 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 makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso wiewprzowe mielone w sosie wł 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 makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g 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> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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> ) Twaróg 80 g ( <u>MLE,</u> ) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Rzepa biała 30 g
	Wartość energetyczna: 2424.50 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2513.18 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; W tym cukry: 87.81 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2243.68 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2161.89 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 284.65 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2249.74 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 285.74 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2142.51 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 278.37 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sól: 7.91 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,  
SO2 - 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,