

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-30	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokuł gotowany 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>) 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>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 30 g
2024-09-30	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
2024-09-30	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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</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>) Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 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 (<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	Chleb mieszany 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2252.56 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 115.37 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2240.73 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 116.94 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2042.46 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; W tym cukry: 38.33 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1916.49 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 1912.23 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 281.37 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2076.98 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 290.20 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 46.36 g; Sól: 10.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Słupki z marchewki 30 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)		
Kolecja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Cukinia pieczona z koncentratem * 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) 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 (MLE) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chrupki kukurydziane 20 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
	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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 30 g	
2024-10-02 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Stupki z marchewki 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: 1841.59 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 261.60 g; W tym cukry: 22.25 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 1800.99 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 239.23 g; W tym cukry: 20.27 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 1959.52 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 256.70 g; W tym cukry: 28.15 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 9.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 przys węgl 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
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 90 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 90 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem* 90 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 30 g
	Wartość energetyczna: 2354.38 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2318.38 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 321.68 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2042.08 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 285.53 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2020.79 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 262.53 g; W tym cukry: 26.31 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 1931.11 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 248.51 g; W tym cukry: 26.26 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 1972.69 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 253.13 g; W tym cukry: 30.05 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 12.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 przys. 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 (<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>) Pomidor 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 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>) Ogórek kiszony 30 g
2024-10-04 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 ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, 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	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 Surówka z kapusty czerwonej 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>)	
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 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 Twarówek 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>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzepa biała rozdrobniona 30 g
	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: 1840.15 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 244.10 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 7.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Gruszka 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Papryka świeża 30 g	
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) 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 (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) 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 (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dynia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dynia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.)	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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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: 1938.65 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 291.40 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.33 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: 2055.73 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 264.03 g; W tym cukry: 48.80 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 10.57 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 przys węg 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	
2024-10-06 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-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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielony Schab gotowany 30 g 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 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 w/l 100 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</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-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>) 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-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
	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: 2156.80 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 271.00 g; W tym cukry: 44.99 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2049.43 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 277.21 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.54 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 rozdrobniona 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	
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 jabłek 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 jabłek 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 gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</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>) Pomidor 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	Chleb razowy żytnio-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 Ogórek kiszony 30 g
	Wartość energetyczna: 2129.74 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 356.51 g; W tym cukry: 119.86 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2117.36 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 121.40 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1959.09 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 276.49 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1865.03 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 254.06 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1997.89 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 260.13 g; W tym cukry: 38.73 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2010.79 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 253.47 g; W tym cukry: 37.38 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 9.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g 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>)	
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 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 Ogórek kiszony 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
	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: 1985.95 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 271.30 g; W tym cukry: 29.87 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 1938.37 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 271.30 g; W tym cukry: 30.29 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2236.48 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 292.39 g; W tym cukry: 34.50 g; Błonnik pok.: 48.22 g; Sól: 12.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńka z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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		
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Cukinia pieczona z olejem () 90 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Słupki z marchewki 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 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: 1853.64 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 40.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 5.97 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: 1761.12 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 259.64 g; W tym cukry: 39.88 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 11.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 wątrobowa)	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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Słupki z marchewki 30 g
2024-10-10 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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 (MLE) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Salata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g
	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: 2471.77 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2110.90 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 63.40 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1933.48 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 255.52 g; W tym cukry: 26.26 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 1826.99 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 255.24 g; W tym cukry: 26.16 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2146.99 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 265.38 g; W tym cukry: 31.70 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 10.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Sliwka 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 30 g
2024-10-11 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem brązowym * 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) 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				
2024-10-11 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Słupki z marchewki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
2024-10-11 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
		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: 1738.06 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 233.76 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 10.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Brokuł gotowany* 90 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata lodowa 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 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Gruszka 150 g 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 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 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 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 półtłusty 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>) Papryka świeża 30 g
2024-10-12 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2024-10-12 sobota	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g
		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: 2200.69 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2027.76 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 272.52 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 1972.30 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 243.67 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2037.22 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 271.71 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dymia 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wleprzowy 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>) Bułka graham-pszenno-żytni 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy 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 Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielony Schab gotowany 30 g 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>) Ogórek kiszony 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 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 wleprzowe 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 Suruwka 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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	Bułka 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 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, SOJ,</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g 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
	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: 2193.22 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 284.36 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2281.07 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 285.45 g; W tym cukry: 50.99 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2134.72 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 276.59 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 43.20 g; Sól: 8.43 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,