

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2365.05 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 295.07 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2187.85 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 301.33 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLUPSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Solferino * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB. SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB. SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2337.51 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 318.77 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2089.76 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-03 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami+ 400 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Owsianka z jabłkami+ 400 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2276.10 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2094.09 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 7.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2107.65 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2052.63 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 304.31 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Mix sałat 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2176.10 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2184.10 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 7.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Łopatka zbjójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Łopatka zbjójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2343.17 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 318.62 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2158.54 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 314.53 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2445.97 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2482.49 kcal; Białko ogółem: 133.38 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 298.90 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2399.37 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 93.57 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2070.11 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2083.42 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1977.32 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2396.22 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 359.12 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2282.31 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; W tym cukry: 81.25 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ.) Szynek szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Szynek szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
		Wartość energetyczna: 2507.08 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 360.83 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2235.65 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 325.04 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 7.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 90 g Rozzponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 90 g Rozzponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2248.73 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 77.55 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2164.09 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2018.35 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 282.13 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2010.46 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 8.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
		Wartość energetyczna: 2267.34 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2156.64 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 304.66 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.08 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,