

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ. MLE.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<b>może zawierać: MLE. GOR.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Ogórek świeży 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                      Cukier 15 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ. MLE.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<b>może zawierać: MLE. GOR.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                      Cukier 15 g</p>
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ. SEL.</b>)                      Makaron 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<b>MLE.</b>)                      Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<b>GLU PSZ. SEL.</b>)                      Makaron 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<b>MLE.</b>)                      Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szyńkowa 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</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szyńkowa 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</p>
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2156.73 kcal;                      Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 51.60 g;                      Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 346.53 g; W tym cukry: 97.21 g;                      Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.48 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2044.72 kcal;                      Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 46.48 g;                      Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 96.83 g;                      Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 7.67 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-11 wtorek	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 z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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 z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2271.80 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 338.18 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2184.75 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szcześciński 50 g ( <b>RYB. SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2149.74 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2004.52 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 8.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Ser topiony 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u></b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ.</u></b> ) Sok pomidorowy 80 ml Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b><u>GOR.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ.</u></b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> ) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> ) 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 ( <b><u>MLE.</u></b> )	
		Wartość energetyczna: 2286.17 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2206.84 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 304.77 g; W tym cukry: 55.46 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-14 piątek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ. MLE.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ. MLE.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>
	Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<b>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</b>)</p> <p>Łosoś pieczony 80 g (<b>RYB.</b>)</p> <p>Sos cytrynowy 80 ml (<b>GLU PSZ. MLE.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b>)</p> <p>Łosoś pieczony 80 g (<b>RYB.</b>)</p> <p>Sos cytrynowy 80 ml (<b>GLU PSZ. MLE.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Twarożek 100 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Arbuz 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Twarożek 100 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Arbuz 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2073.73 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 53.89 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 91.93 g;</p> <p>Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 8.65 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2134.75 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 59.20 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 315.03 g; W tym cukry: 88.95 g;</p> <p>Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 9.16 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2177.13 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 302.49 g; W tym cukry: 63.70 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1954.44 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 269.67 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-16 niedziela	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 Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) 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 Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) 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	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 z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 80 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> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 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 z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2397.12 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2249.15 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 7.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2036.40 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 339.75 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1940.28 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 42.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 6.49 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2299.48 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; W tym cukry: 57.44 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2184.83 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 8.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1998.16 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 1948.57 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 42.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<b>MLE<sub>1</sub></b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE<sub>1</sub></b>)                      Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE<sub>1</sub></b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                      Cukier 15 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<b>MLE<sub>1</sub></b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>1</sub></b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE<sub>1</sub></b>)                      Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE<sub>1</sub></b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                      Cukier 15 g</p>
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Makaron pełnoziarnisty 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<b>SEL.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Makaron 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Brokuł gotowany* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE<sub>1</sub></b>)                      Paszтет z ciecierzycy 80 g (<b>JAJ.</b>)                      Papryka świeża 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE<sub>1</sub></b>)                      Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<b>MLE<sub>1</sub></b>)                      Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2448.12 kcal;                      Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 85.70 g;                      Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 75.08 g;                      Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 7.51 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2254.99 kcal;                      Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 68.80 g;                      Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 319.83 g; W tym cukry: 65.43 g;                      Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.48 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-21 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> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Sałatka wiosenna 100 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2219.38 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2216.57 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 9.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2382.89 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 317.96 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2160.74 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 150 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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2160.82 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 74.35 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2208.78 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 7.97 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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