

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka 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	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
	Obiad	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	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
	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> ) 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	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
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka owocowa (banan,jabłko, pomarańcza) 150 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 szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka owocowa (banan,jabłko, pomarańcza) 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2342.41 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2303.17 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 365.32 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b><u>MLE.</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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></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><u>MLE.</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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></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><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></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><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> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b><u>RYB, SOJ.</u></b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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> ) 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><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )	
		Wartość energetyczna: 2143.34 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 9.77 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-16 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-pszenna 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> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Jabłko 150 g 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-pszenny 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: 2355.22 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 9.91 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynekowa 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 Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynekowa 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 Cukier 15 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</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> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 150 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> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2052.73 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2101.75 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 307.98 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-18 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> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jabłko 150 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: 2195.84 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 308.35 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 9.20 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-19 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus 50 g ( <b><u>SEZ.</u></b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Tofu 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Cukier 15 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) 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 ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) 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 ( <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> ) Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko 150 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> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chałka 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )	
		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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-20 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (- <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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> ) 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 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (- <b><u>może zawierać:</u></b> <b><u>MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (- <b><u>może zawierać:</u></b> <b><u>MLE, 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: 2101.80 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2005.68 kcal; Białko ogółem: 69.76 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 328.57 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 6.72 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-21 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-pszenna 50g 1 szt ( <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> ) 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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> ) Szczerb w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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 kiel.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
	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: 2301.01 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2167.86 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 8.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b><u>MLE,</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> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b><u>MLE,</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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) 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> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u></b> ) Jabłko 150 g Mix sałat 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u></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: 2040.48 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 310.96 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1990.89 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 7.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b><u>MLE.</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> ) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE.</u></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><u>MLE.</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> ) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Barszcz czerwony z botwiną i ziemniakami* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Makaron 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Brokuł gotowany* 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-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Papryka świeża 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> ) Szyunka 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
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )	
		Wartość energetyczna: 2437.54 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2259.06 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</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> ) 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 Papryka świeża 90 g Roszponka 10 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 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2172.23 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 323.53 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2114.00 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 9.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-25 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, 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> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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> ) Buraczki gotowane 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: 2373.13 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2088.81 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, 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	Kefir 2.0% tł 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, 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	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa 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 ( <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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	
		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,  
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 JEĆCZ - 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,