

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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>) 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
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) ziemniaki młode 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 (<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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2323.51 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2148.65 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 10.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia z wody 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Salata 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2256.44 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2107.48 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-26 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami+ 400 g (<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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Owsianka z jabłkami+ 400 g (<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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2182.49 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2143.57 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-27 czwartek	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1989.00 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 1973.68 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 297.60 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 8.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g Arbuz 150 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 z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2170.70 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2180.77 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; W tym cukry: 86.93 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 7.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-29 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka 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 JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2372.75 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 332.15 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2250.98 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-30 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kalarepa 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 15 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2446.83 kcal; Białko ogółem: 137.25 g; Tłuszcz: 98.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 263.22 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2364.36 kcal; Białko ogółem: 138.05 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 281.35 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-07-01 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor ki koktajlowe 80 g Salata 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata 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 () b/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Sos jogurtowo-porcjowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2331.97 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 1932.56 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 9.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Placki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Placki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode 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 (<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>) 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>) 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1944.78 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 288.72 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2022.14 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 296.72 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-07-03 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 1 szt 1 szt Salata 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 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 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 gryczana 200 g 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 JĘCZ.</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 szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2404.47 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2173.91 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 329.48 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2369.86 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2242.53 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; W tym cukry: 46.88 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 8.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-07-05 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 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 młode 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2296.88 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2175.80 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 88.71 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 5.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-07-06 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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: 2008.43 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 274.36 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2039.60 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 323.43 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 8.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-07-07 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 15 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	
		Wartość energetyczna: 2184.76 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 300.54 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2178.16 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 7.32 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,