

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-27 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	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 z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 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 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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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: 2285.57 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2166.95 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 322.65 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 10.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-28 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 Sałata 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	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>) Dyńa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2279.52 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; W tym cukry: 58.52 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2111.55 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 8.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-29 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 sałat 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 sałat 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 z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</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 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>) 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka 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: 2276.51 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2179.57 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-30 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Ogórek świeży 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<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>) Sałata 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>) Sałata 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 gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1954.55 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 303.48 g; W tym cukry: 48.70 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 1939.23 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; W tym cukry: 46.39 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-05-31 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 Sałata 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 Sałata 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 z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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 sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt 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 sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2293.03 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 112.01 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2303.10 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2343.17 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 318.62 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2158.54 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 314.53 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-02 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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Papryka świeża 90 g Roszponka 10 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 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 bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 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>) 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>)	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2456.00 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 272.20 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2482.49 kcal; Białko ogółem: 133.38 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 298.90 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mus z jabłek () b/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2320.17 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 1913.55 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 9.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-04 wtorek	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>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, 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	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>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, 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 z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g 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 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>) Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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: 2118.35 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2064.79 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2468.39 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2216.23 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.)	
		Wartość energetyczna: 2507.08 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 360.83 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2235.65 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 325.04 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 7.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-07 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 JĘCZ.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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: 2332.88 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2211.80 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 87.81 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 5.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE. SEZ. może zawierać: ORZ.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2014.99 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 283.77 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2010.46 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 8.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwostrawna
2024-06-09 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 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</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 zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki 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 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. S02.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2220.76 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2214.16 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 25.69 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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