

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu beztłuszczowa	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. tłuszczu przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węglowodanów
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 pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 30 g
Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g
	Wartość energetyczna: 2225.25 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 114.88 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2223.18 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 363.82 g; W tym cukry: 116.24 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2069.42 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 1953.83 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 300.27 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 1949.57 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2103.44 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; W tym cukry: 43.63 g; Błonnik pok.: 47.20 g; Sól: 10.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-19 wtorek	Sniadanie	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 długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 30 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ.</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* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL.</b> ) mielona Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chaika 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chaika 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2517.49 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2476.49 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 315.11 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2130.09 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 290.66 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2093.02 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 271.24 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2247.37 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 7.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przyswęgi i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 30 g
2024-03-20 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	
2024-03-20 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> )	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2311.43 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2327.67 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2041.93 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1906.74 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 266.98 g; W tym cukry: 32.13 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1781.44 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 244.45 g; W tym cukry: 28.77 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2031.52 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 261.75 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węg i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-21 czwartek	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 pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) mielona Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mieśo wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 90 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 90 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem* 90 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g	
		Wartość energetyczna: 2427.09 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2371.09 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2089.97 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; W tym cukry: 45.27 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2089.36 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 266.11 g; W tym cukry: 27.31 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2001.09 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 252.12 g; W tym cukry: 27.29 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2019.30 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 255.83 g; W tym cukry: 31.50 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 11.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węg i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Brokuł gotowany* 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 30 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piąt szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL.</b> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Rzepa biała rozdrobniona 30 g
	Wartość energetyczna: 2289.06 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2283.46 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 1908.23 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 277.95 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 1728.63 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 233.27 g; W tym cukry: 19.90 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1739.85 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 240.90 g; W tym cukry: 20.57 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 1801.94 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 243.39 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 6.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 15 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 15 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Cukinia pieczona z olejem* 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g
Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Dyńia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Dyńia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Dyńia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2148.66 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 319.65 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2159.19 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 1811.26 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2049.49 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 284.41 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2061.25 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 268.18 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2151.90 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 294.55 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 43.85 g; Sól: 10.37 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. tłuszczu przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Banan 150 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Pomarańcza 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielon Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarózek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chaika 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	
		Wartość energetyczna: 2622.08 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 95.54 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2522.97 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2300.80 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2158.53 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2051.15 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 279.78 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2245.91 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 266.04 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów			
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Pasta z brokuła 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Pasta z brokuła 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g		
		Obiad		Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 180 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Ryż na sytko 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sytko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )					
		Kolejca		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 30 g
		Wartość energetyczna: 2285.18 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 124.27 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2291.26 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; W tym cukry: 125.59 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2083.05 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 280.21 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1977.36 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 261.25 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2106.93 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 267.24 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2107.03 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 275.97 g; W tym cukry: 36.79 g; Błonnik pok.: 45.20 g; Sól: 9.97 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-26 wtorek	Sniadanie	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta warzywna* 90 g ( <b>SEL.</b> ) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 30 g
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * b/kalafióra 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) b/kalafióra 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * b/kalafióra 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * b/kalafióra 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> ) mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	
	Wartość energetyczna: 2482.25 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2510.65 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2222.86 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1958.77 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 282.41 g; W tym cukry: 32.60 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1932.38 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 275.01 g; W tym cukry: 33.02 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2041.48 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 278.64 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 45.95 g; Sól: 10.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węg i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Brokuł gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Papryka świeża 30 g
	Obiad	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grysiówka z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g Ziemniaki gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</b> ) mielona Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Słupki z marchewki 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2207.63 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2229.63 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1876.88 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1847.11 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 260.03 g; W tym cukry: 28.50 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1993.23 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 276.74 g; W tym cukry: 34.42 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 1785.08 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 256.81 g; W tym cukry: 36.36 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 10.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Słupki z marchewki 30 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	
		Wartość energetyczna: 2354.80 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2483.47 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2176.66 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1945.18 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 255.13 g; W tym cukry: 26.04 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1847.92 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 254.84 g; W tym cukry: 25.83 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2005.67 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 258.31 g; W tym cukry: 35.31 g; Błonnik pok.: 44.36 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-29 piątek	Sniadanie	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>GOR.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 30 g
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Mandarynka 150 g		
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 30 g
	Wartość energetyczna: 2266.71 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2325.50 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 323.11 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1876.51 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 264.01 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 1977.45 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 263.71 g; W tym cukry: 41.72 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1952.63 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 277.67 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1957.75 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 252.99 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 7.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-30 sobota	Sniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokuł gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Banan 150 g Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Pomarańcza 150 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenno-żytni 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 30 g
		Obiad	Selerowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos koperkowy* (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 30 g
Wartość energetyczna: 2390.15 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 376.90 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 6.25 g;		Wartość energetyczna: 2368.15 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 367.67 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 5.61 g;		Wartość energetyczna: 2233.68 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 97.38 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 6.56 g;		Wartość energetyczna: 2070.92 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 278.50 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.23 g;	
Wartość energetyczna: 1936.65 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.79 g;		Wartość energetyczna: 1936.65 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.79 g;		Wartość energetyczna: 1936.65 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.79 g;		Wartość energetyczna: 2277.34 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 280.74 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 9.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 15 g Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dymna z wody 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka Graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielony Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 60 g Papryka świeża 30 g
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mieśo wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Kolejca	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g	
		Wartość energetyczna: 2456.75 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2398.27 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2212.29 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2414.63 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2482.18 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 313.61 g; W tym cukry: 45.41 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2421.48 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 313.61 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 11.10 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,