

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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 wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węglowodanów
Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 15g Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 15g Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60g Cukinia pieczona z olejem* 90g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe b/c 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka szkolna- wp. parzona 40g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe b/c 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pabryka świeża 100g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Ciasto drożdżowe b/c 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30g Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 30g
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100g Ziemniaki gotowane puree 150g Brokuł gotowany* 200g 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 150g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 90g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 90g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 90g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g mielona Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Filet z kurczaka gotowany 30g Rzodkiew biała rozdrobniona 30g
	Wartość energetyczna: 2521.88 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2474.01 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2225.18 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 290.56 g; W tym cukry: 46.67 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2410.58 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; W tym cukry: 34.06 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2313.08 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 298.90 g; W tym cukry: 34.26 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2515.91 kcal; Białko ogółem: 134.69 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 280.96 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 9.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-02 wtorek	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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 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 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 30 g
Obiad	Solferino * 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	Solferino (bez miewka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia z wody 200 g Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 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> ) Sałata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dyńia z wody 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</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			Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g ( <b>SEL.</b> ) 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* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab gotowany 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g ( <b>SEL.</b> ) 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 z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )	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	
	Wartość energetyczna: 2216.37 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2374.52 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 111.55 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2057.28 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1861.18 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 260.08 g; W tym cukry: 33.29 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1821.38 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; Węglowodany ogółem: 268.01 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2058.36 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 266.28 g; W tym cukry: 44.45 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sól: 11.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-03 środa	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. Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 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. Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 90 g Mix sałat 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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</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 mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		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-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> ) Słupki z marchewki 30 g
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</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	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			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 Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g 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 Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 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 Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko 150 g Sałata 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 Baton szynkowy z kurcząt 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 kurcząt 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 Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 30 g	
	Wartość energetyczna: 2196.91 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; W tym cukry: 89.42 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2218.91 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1932.17 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1941.95 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1941.45 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 294.69 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2085.26 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 10.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-04 czwartek	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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> ) Dymia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 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 Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 30 g
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryz na sypko 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryz na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryz na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Marchew gotowana z olejem* 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</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> ) Sałata zielona 10 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )	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 50 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 30 g
	Wartość energetyczna: 2386.20 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 346.88 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2485.34 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1924.02 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 275.96 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 1869.23 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 245.27 g; W tym cukry: 19.73 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2012.03 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 258.48 g; W tym cukry: 19.92 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 1981.91 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 264.00 g; W tym cukry: 25.08 g; Błonnik pok.: 47.45 g; Sól: 10.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-05 piątek	II SN	Śniadanie					
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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	Budyń o smaku waniliowym 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 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 Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomarańcza 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
Wartość energetyczna: 2314.73 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.73 g;		Wartość energetyczna: 2314.15 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.87 g;		Wartość energetyczna: 2057.83 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.38 g;		Wartość energetyczna: 1912.94 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 273.16 g; W tym cukry: 37.65 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 10.07 g;	
Wartość energetyczna: 1914.60 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 10.08 g;		Wartość energetyczna: 1928.72 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 280.71 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 8.45 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-06 sobota	Sniadanie	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</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	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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</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	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Brokuli gotowany* 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata lodowa 10 g	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 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 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 Twaróg 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 Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 30 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</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> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Kolejacja	Jogurt truskawkowy 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Pasta warzywna* 90 g ( <b>SEL.</b> ) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	
		Wartość energetyczna: 2332.18 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2354.18 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2066.27 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 297.93 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2160.57 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 285.12 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2271.06 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 283.43 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 9.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
Śniadanie	Banan 150 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 60 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 60 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Pomarańcza 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 30 g
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD						Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Mix sałat 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Mix sałat 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 Schab gotowany 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix sałat 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Słupki z marchewki 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2582.59 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2569.52 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 358.34 g; W tym cukry: 95.44 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2350.95 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2135.94 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 272.71 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2226.12 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 292.32 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2258.34 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 260.80 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 9.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 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 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomiodorki koktajlowe 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 Hummus z ciecierzycy 60 g Papryka świeża 30 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos majerankowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sytko 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
	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> ) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g ( <b>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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g ( <b>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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko pieczone 150 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g ( <b>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> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL</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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzwywny 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 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 Twarózek 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 Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g	
	Wartość energetyczna: 2263.91 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; W tym cukry: 116.65 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2323.91 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 369.98 g; W tym cukry: 128.77 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2071.56 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 311.40 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2011.70 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; W tym cukry: 36.09 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 1882.48 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 261.05 g; W tym cukry: 28.64 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2028.63 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 272.35 g; W tym cukry: 38.42 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sól: 11.17 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
Śniadanie	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 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 Sałata lodowa 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 lodowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 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 Sałata lodowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 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 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 30 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 zacierką* b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 zacierką* b/kałafiora b/mleka 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (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	Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* b/kałafiora 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g Ziemniaki gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Cukinia pieczona z koncentratem * 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Cukinia pieczona z koncentratem * 90 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 ost.niejad 60 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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 Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2083.51 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2085.99 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 313.71 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 1840.26 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 272.76 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1677.60 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 41.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 231.17 g; W tym cukry: 23.29 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 1855.51 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 238.03 g; W tym cukry: 24.37 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 1856.45 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 228.64 g; W tym cukry: 31.14 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 9.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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 wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węglowodanów
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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 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 wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 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 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 30 g
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szarpana wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szarpana wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szarpana wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szarpana wołowa 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 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> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Szarpana wołowa 100 g Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi 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> )	
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> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 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 Filet z kurczaka gotowany 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Gałerełka o smaku truskawkowym 200 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2439.31 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2481.21 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; W tym cukry: 67.30 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2250.77 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1980.17 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g; W tym cukry: 39.84 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2002.21 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.97 g; Węglowodany ogółem: 264.41 g; W tym cukry: 32.24 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2009.07 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 272.11 g; W tym cukry: 41.69 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 9.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-11 czwartek	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 długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> ) 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 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</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 Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g 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 Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</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 Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</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 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 Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 30 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi 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 szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 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 szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 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> ) Marchew gotowana z olejem* 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 szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, 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 szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, 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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</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 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 Pasztet z fasoli* 60 g ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g
	Wartość energetyczna: 2336.97 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2478.01 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 1980.18 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 274.95 g; W tym cukry: 34.95 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1909.19 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 246.25 g; W tym cukry: 26.23 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 1873.37 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 244.75 g; W tym cukry: 21.69 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2100.28 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 279.74 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sól: 7.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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 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 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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 Kurzczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata 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 Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata 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 Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 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 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 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 Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g
2024-04-12 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 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			Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Pulpet z ryby (Dorsz) 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej 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> )				
2024-04-12 piątek	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 z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</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 koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pasta z białek z koperkiem 80 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 mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2431.88 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 368.17 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2507.55 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 374.92 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1909.65 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 298.58 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2111.21 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 285.44 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2045.64 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 292.44 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2015.13 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 273.13 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 7.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 90 g Mix sałat 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 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 Brokuł gotowany* 90 g Mix sałat 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 100 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 Brokuł gotowany* 90 g Mix sałat 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix sałat 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 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt miełona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix sałat 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 miełona Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 30 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 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	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
Kolejka	Jogurt owoce leśne 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wstępnie wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wstępnie wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt miełona Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany plastry 30 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 plastry 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 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	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2456.74 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 385.26 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2405.39 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 390.88 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2214.78 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2106.76 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2108.21 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 290.24 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2190.79 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 45.22 g; Sól: 10.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 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 Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g 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 Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 90 g 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 Schab gotowany 60 g Dyńa z wody 90 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 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</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 80 g ( <u>MLE,</u> ) mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g
	Wartość energetyczna: 2313.42 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 311.36 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2361.44 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2173.98 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 283.40 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2143.03 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 283.48 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2140.41 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2115.42 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; W tym cukry: 55.74 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 9.51 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,