

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Mus z jabłek prażonych 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		
	Kolacja	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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Salata 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		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> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</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 Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 30 g	
		Wartość energetyczna: 2225.25 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 114.88 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2223.18 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 363.82 g; W tym cukry: 116.24 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2069.42 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2087.74 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 37.57 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1953.83 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 300.27 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 1949.57 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 10.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ Łatwo strawna	W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORŁ Cukrzycowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona	
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 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 Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 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 Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki puree 150 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )			
	Kolacja	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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 90 g Roszponka 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Roszponka 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> ) mielona Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Chrupki kukurydziane 20 g Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Hummus z ciecierzycy 60 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	
		Wartość energetyczna: 2517.49 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2476.49 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 315.11 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2313.35 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 293.20 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2130.09 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 290.66 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2093.02 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 271.24 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 8.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g
Obiad	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2326.20 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2342.44 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 347.60 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2041.93 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1900.70 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 263.31 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 1964.68 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 274.32 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 1781.44 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 244.45 g; W tym cukry: 28.77 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 10.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) mielona Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 30 g
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki puree 150 g ( <u>MLE,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 90 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 90 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salatka jarzynowa z olejem* 90 g ( <u>SEL,</u> ) Salata 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g	
	Wartość energetyczna: 2427.09 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2371.09 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2089.97 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; W tym cukry: 45.27 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1974.18 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 253.95 g; W tym cukry: 29.88 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2089.36 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 266.11 g; W tym cukry: 27.31 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2001.09 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 252.12 g; W tym cukry: 27.29 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 9.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Brokuł gotowany* 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 30 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 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 Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarozek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona 30 g	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
	Wartość energetyczna: 2289.06 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2283.46 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 1917.23 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 278.10 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 1801.94 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 243.39 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1728.63 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 233.27 g; W tym cukry: 19.90 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1739.85 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 240.90 g; W tym cukry: 20.57 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 8.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona	
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Cukier 15g Cukinia gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Cukinia pieczona z olejem* 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15g	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g	
2024-02-24 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
2024-02-24 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Dyńia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Dyńia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Dyńia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy* 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt 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
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2149.36 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 320.94 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2159.89 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 1820.96 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 271.74 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2236.58 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 303.72 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 44.91 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2050.19 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 285.70 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2061.25 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 268.18 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 10.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona	
Śniadanie	Banan 150 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <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 40 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <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 Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Pomarańcza 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielony Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	
Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 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 Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
PN	Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wlepszony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 30 g	
	Wartość energetyczna: 2622.08 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 95.54 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2522.97 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2309.80 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2245.91 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 266.04 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2158.53 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2051.15 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 279.78 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 9.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Dymia z wody 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Salata 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Pomidor 30 g
Obiad	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )				
Kolacja	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10g 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10g 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 10g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Roszponka 10g 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2238.17 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 123.62 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2244.25 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 360.93 g; W tym cukry: 124.94 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2034.34 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 280.23 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2058.87 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 274.61 g; W tym cukry: 34.85 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 1930.35 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 260.58 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2059.92 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 266.57 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 10.24 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ Łatwo strawna	W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORŁ Cukrzycowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona
Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta warzywna* 90 g ( <u>SEL</u> ) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g Pomidor 100 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>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, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 30 g
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* b/kalaifora 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami*(bez mleka) b/kalaifora 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* b/kalaifora 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* b/kalaifora 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
Kolacja	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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Salata 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2470.64 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 364.12 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2499.04 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2211.24 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2151.43 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 277.19 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 45.22 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 1947.15 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; W tym cukry: 32.39 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 1920.76 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 274.69 g; W tym cukry: 32.80 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 9.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona	
2024-02-28 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 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> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Brokuł gotowany* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Brokuł gotowany* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Salata 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Salata 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 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 Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Salata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wól 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <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> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 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 Filet z kurczaka gotowany 60 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix салат 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Słupki z marchewki 100 g Mix салат 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 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 Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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
	Wartość energetyczna: 2205.79 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2227.79 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1876.88 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1827.61 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 257.93 g; W tym cukry: 37.07 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 1847.11 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 260.03 g; W tym cukry: 28.50 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1993.23 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 276.74 g; W tym cukry: 34.42 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ Łatwo strawna	W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORŁ Cukrzycowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona	
2024-02-29 czwartek	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 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
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Salata 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> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Salata zielona 10 g	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Wafle ryżowe 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 Papryka świeża 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	
		Wartość energetyczna: 2354.80 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2483.47 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2176.66 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2005.67 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 258.31 g; W tym cukry: 35.31 g; Błonnik pok.: 44.36 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1945.18 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 255.13 g; W tym cukry: 26.04 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1847.92 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 254.84 g; W tym cukry: 25.83 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 9.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurzczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurzczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 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 Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	IFSN			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> ) 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 Baton szynkowy z kurcząt 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 kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 30 g
Obiad	Kalaforowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaforowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki puree 150 g ( <u>MLE,</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	
Kolacja	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 jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 90 g Roszponka 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Roszponka 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 Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Papryka świeża 100 g Roszponka 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Roszponka 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 jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2265.50 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2309.72 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1824.36 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 275.62 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 1884.11 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 252.47 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 1985.60 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 270.35 g; W tym cukry: 43.76 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 1975.34 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 284.44 g; W tym cukry: 44.10 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 8.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona	
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokuł gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Banan 150 g Cukier 15 g	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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 30 g	
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 Schab gotowany 60 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Dżem 25g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 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> )	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	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	
		Wartość energetyczna: 2328.30 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2350.30 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 369.80 g; W tym cukry: 97.97 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2294.83 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2100.81 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 265.41 g; W tym cukry: 53.36 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2054.35 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 273.43 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2023.47 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 250.23 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <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> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <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> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 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 50g 1 szt ( <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> ) Dyńia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Hummus z ciecierzycy 60 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielony Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g
2024-03-03 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty białej z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki puree 150 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		
2024-03-03 niedziela	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 Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 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 Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 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 Marchew gotowana z olejem* 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 322.42 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2472.54 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2228.03 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2170.69 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 282.81 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2191.07 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; W tym cukry: 50.55 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2286.82 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 285.57 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.90 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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