

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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Jaglanka na mleku z jabłkiem i bananem & 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Cukier 15 g	Jaglanka na mleku z jabłkiem i bananem & 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Burger pieczony z buraka, twarogu i kaszy jęczmiennej 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salata zielona z jogurtem & 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2480.09 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2357.44 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 364.66 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2275.55 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 309.60 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 10.88 g;

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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salatka owocowa (kiwi,jabl,pomar,winogr,brzosk,ananas) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salatka owocowa - dieta (jabl,ban,brzoskwinia) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona,wędzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salatka owocowa b/c (kiwi,pomar,brzosk,jabl) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Plastry kurczaka wolno gotowanego + 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalań gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Solferino z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalań gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalań gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL</u> ) Cytryna 8g Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL</u> ) Cytryna 8g Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Orzechy pekan 30 g ( <u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Orzechy pekan 30 g ( <u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02</u> )
		Wartość energetyczna: 2578.05 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 94.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 327.62 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2533.21 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2444.13 kcal; Białko ogółem: 126.63 g; Tłuszcz: 99.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; W tym cukry: 33.97 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 8.58 g;

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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-21 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami + 300 g ( <b>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pasta z soczewicy zielonej 50 g Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Owsianka z jabłkami + 300 g ( <b>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy zielonej 50 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki plastry 100 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki plastry 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Papryka świeża mix 70 g Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix salat z oliwą z oliwek 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Papryka świeża mix 70 g Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Słupki z marchewki 50 g
	Wartość energetyczna: 2413.33 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2180.97 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 293.32 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2355.07 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 288.22 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 9.98 g;	

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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Dip ziołowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> )
	II ŚN			Koktajl wielooowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 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 pieczony w ziołach 50 g Salatka grecka z serem feta & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Salatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Salatka grecka z serem feta & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 75 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</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 50 g
		Wartość energetyczna: 2762.99 kcal; Białko ogółem: 129.12 g; Tłuszcz: 113.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2885.21 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 121.60 g; Kw. tł. nasy.: 44.66 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2443.17 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 111.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 257.72 g; W tym cukry: 48.30 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 12.63 g;

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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Pudding chia z musem mango + 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 15 g	Pudding chia z musem mango + 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</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 50 g
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Salátka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Salátka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Mix salat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Mix salat 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Mix salat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chipsy warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> )		Słupki z warzyw ( ) marchew, seler naciowy 100 g ( <b>SEL.</b> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2660.87 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2658.49 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 396.80 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2287.72 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 41.41 g; Sól: 10.05 g;

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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 300 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 200 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Kasza gryczana 180 g Surówka z pora i jabłka 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Kasza gryczana 180 g Surówka z pora i jabłka 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2718.49 kcal; Białko ogółem: 134.27 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2592.65 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2478.66 kcal; Białko ogółem: 132.94 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 323.18 g; W tym cukry: 46.82 g; Błonnik pok.: 47.49 g; Sól: 6.98 g;

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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ryżu i tuńczyka 150 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym-dieta 150 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka 150 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Migdały 30 g ( <b>ORZ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 3044.03 kcal; Białko ogółem: 147.31 g; Tłuszcz: 113.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2917.84 kcal; Białko ogółem: 143.05 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 388.10 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2594.38 kcal; Białko ogółem: 142.29 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; W tym cukry: 51.50 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 8.52 g;	

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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	II SN			Melon 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 140 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 140 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Mus z truskawek* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 140 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 140 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Słupki z selera naciowego 90 g ( <u>SEL.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Ciasto marchewkowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2736.76 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 100.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 48.53 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2660.93 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 378.66 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2456.99 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 54.66 g; Sól: 11.27 g;



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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos tatarski 80 ml ( <u>JAJ, GOR, S02.</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, S02.</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Platki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Eskalopka z kurczaka smażona 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z lanym ciastem*-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (-)podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Mandarynka 2 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 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>S0J.</u> ) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2627.64 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 107.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2337.31 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2314.83 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 308.53 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 8.37 g;	

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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-28 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</b> ) Cukier 15 g	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</b> ) Cukier 15 g
	II ŚN			Mandarynka 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL. GOR.</b> ) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata zielona z kefirem 75 g ( <b>MLE.</b> ) Dymia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana* 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Salata zielona z kefirem 75 g ( <b>MLE.</b> ) Dymia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL. GOR.</b> ) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata zielona z kefirem 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix salat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 70 g Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix salat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 20 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 20 g	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 20 g
	Wartość energetyczna: 2537.77 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2298.96 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2230.30 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 284.21 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 7.53 g;	

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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) "Cwikla" z jabłkiem ( ) 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami + 400 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów + 100 g ( <u>MLE.</u> , <u>ORZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 400 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński dieta * 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów + 100 g ( <u>MLE.</u> , <u>ORZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 400 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Surówka z selera i orzechów + 100 g ( <u>MLE.</u> , <u>ORZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z brokulem ciecierząca i serem typu feta 150 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z brokulem i tofu 150 g ( <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z brokulem ciecierząca i serem typu feta 150 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym i mielonymi pestkami słonecznika 210g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2585.34 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2486.07 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2444.13 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 284.99 g; W tym cukry: 49.80 g; Błonnik pok.: 44.00 g; Sól: 10.64 g;

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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Stupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Stupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Szpinakowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Szpinakowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Szpinakowa z ryżem brązowym* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z majonezem 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</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 50 g
	Wartość energetyczna: 2510.67 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 348.85 g; W tym cukry: 90.62 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2332.83 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2079.59 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 259.32 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 9.38 g;	

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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Rzodkiew biała 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</b> ) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Salata lodowa 30 g Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <b>MLE. S02.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <b>MLE. S02.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Dip czosnkowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Dip czosnkowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb Graham 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 60 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 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 Salata zielona 5 g	Chleb Graham 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 50 g
	Wartość energetyczna: 2461.61 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 319.77 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2393.75 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2276.45 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g; W tym cukry: 42.55 g; Błonnik pok.: 43.88 g; Sól: 10.50 g;	

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

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Mix салат z oliwą z oliwek & 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u> )
	II ŚN			Pudding z nasion chia na mleku z mango & 200 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą + 400 g ( <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Schab z morelą suszoną 90 g ( <u>SOJ.</u> ) Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kluski śląskie* 180 g ( <u>JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 400 g ( <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kluski śląskie* 180 g ( <u>JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 400 g ( <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek po grecku 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek po grecku 50 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g ( <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g ( <u>ORZ.</u> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g ( <u>ORZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2766.76 kcal; Białko ogółem: 146.47 g; Tłuszcz: 106.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2645.06 kcal; Białko ogółem: 157.99 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 329.70 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2425.54 kcal; Białko ogółem: 167.70 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 10.64 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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