

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-04 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 brokula 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 brokula 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 brokula 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 rybny (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 rybny (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 rybny (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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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: 2463.89 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 61.41 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2341.24 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2289.35 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 10.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-05 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>) Papryka świeża 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 Galaretki 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 Galaretki 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 Galaretki 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 kukurydziane 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: 2452.79 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 99.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g; W tym cukry: 35.18 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 8.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-06 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami+ 300 g (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</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 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Owsianka z jabłkami+ 300 g (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</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 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 (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Salata zielona 10 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 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Papryka świeża mix 70 g Mix salat 30 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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Mix salat z oliwą z oliwek 100 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2415.33 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2182.96 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2352.97 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 287.39 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 9.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-07 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 wieloowocowy* 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>) Słupki z marchewki 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: 2449.36 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 111.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 259.85 g; W tym cukry: 49.28 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 12.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-08, piątek	Śniadanie	Pudding z nasion chia z mango & 300 g (<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 Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , Cukier 15 g	Pudding z nasion chia z mango & 300 g (<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 Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Banan 150 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 Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Pomarańcza 150 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB</u> , Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE</u> , Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB</u> , Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB</u> , Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE</u> , 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 Pasta z jaj i awokado 100 g (<u>JAJ</u> , Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 Pasta z jaj i awokado 100 g (<u>JAJ</u> , Mix sałat 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 100 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 Pasta z jaj i awokado 100 g (<u>JAJ</u> , Mix sałat 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 (<u>MLE</u>)		Słupki z warzyw () marchew, seler naciowy 100 g (<u>SEL</u> , Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2528.26 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2525.87 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; W tym cukry: 98.02 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2276.14 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 41.41 g; Sól: 10.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-09 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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: 2717.79 kcal; Białko ogółem: 135.23 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2591.95 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 341.33 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2477.96 kcal; Białko ogółem: 133.90 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; W tym cukry: 46.31 g; Błonnik pok.: 47.51 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) 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 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) 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 Tofu 50 g (SOJ.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Salatka z ryżu i tuńczyka 150 g (RYB, MLE.) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	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 Salatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym-dieta 150 g (RYB, MLE.) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka 150 g (RYB, MLE.) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Migdały 30 g (ORZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 3032.06 kcal; Białko ogółem: 147.31 g; Tłuszcz: 113.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; W tym cukry: 85.41 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: 2582.41 kcal; Białko ogółem: 142.29 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 8.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-11 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 + 300 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 + 300 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 lekki 3% tł 150g 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>) Papryka świeża 50 g
		Wartość energetyczna: 2700.83 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 96.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 373.45 g; W tym cukry: 96.10 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2552.43 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 378.26 g; W tym cukry: 97.04 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2434.03 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 48.38 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-12 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 50 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: 2581.80 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 8.48 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-13 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ. MLE. SEL. GOR.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Cukier 15 g	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE. SEL.) Salata zielona 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ. MLE. SEL. GOR.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Cukier 15 g
	II ŚN			Mandarynka 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Salata zielona z kefirem 75 g (MLE.) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Salata zielona z kefirem 75 g (MLE.) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Salata zielona z kefirem 75 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix salat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 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 (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g (MLE.) Mix salat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Rukola 20 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Rukola 20 g	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Rukola 20 g
	Wartość energetyczna: 2537.17 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2298.36 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2229.70 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 7.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-14 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) "Cwikla" z jabłkiem () 80 g Salata 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: SOJ.</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>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: SOJ.</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>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: SOJ.</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 Salatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) Szynek Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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 Salatka z brokułem i tofu 150 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) Szynek Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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 Salatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) Szynek Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i mielonymi pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2601.29 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 97.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2502.02 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2460.08 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sól: 10.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-15 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>) Pomidor 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: 2083.90 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 8.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml (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 Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml (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 Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 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 Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g (MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE. S02.) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ. SEL.) 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 (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE. S02.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Dip czosnkowy 50 g (MLE.) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Dip czosnkowy 50 g (MLE.) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-03-17 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 rozdrobiony 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 rozdrobiona,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 rozdrobiona,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 rozdrobiona,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,