

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Pomarańcza 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>)				Galaretka owocowa b/c 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2372.25 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2083.86 kcal; Białko ogółem: 73.67 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2402.63 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2021.45 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2228.96 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 27.28 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 9.77 g;

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 70 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 70 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki gotowane b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2373.08 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; W tym cukry: 95.03 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2354.53 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 370.75 g; W tym cukry: 97.42 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2295.78 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2230.65 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 345.16 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2472.22 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 323.57 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 9.57 g;

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN	Chrupki kukurydziane 20 g				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g
		Wartość energetyczna: 2428.48 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2118.79 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2388.16 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2065.93 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2057.09 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 266.17 g; W tym cukry: 36.02 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 8.37 g;

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Mandarynka 150 g				Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2382.64 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2237.40 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2444.07 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2207.59 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 322.76 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2322.36 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 10.47 g;

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Paprykarz warzywny 50 g (<u>SEL,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2441.83 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2279.33 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 344.43 g; W tym cukry: 109.36 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2284.86 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2126.36 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2135.15 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 285.01 g; W tym cukry: 29.99 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 8.45 g;

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Ogórek kiszony 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Pomarańcza 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)				Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 70 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 70 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 70 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2465.60 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 352.19 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2171.18 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2602.64 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 100.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2080.69 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2195.33 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 304.09 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 9.43 g;

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)				Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2349.42 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 290.06 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2297.62 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2129.25 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 262.17 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2097.26 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 266.77 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2503.08 kcal; Białko ogółem: 128.68 g; Tłuszcz: 92.30 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 268.77 g; W tym cukry: 33.36 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 9.02 g;

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 160 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2936.58 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 44.13 g; Węglowodany ogółem: 442.67 g; W tym cukry: 160.92 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2408.15 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 393.35 g; W tym cukry: 150.60 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2780.50 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; Węglowodany ogółem: 407.69 g; W tym cukry: 124.69 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2253.96 kcal; Białko ogółem: 69.46 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2550.30 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; W tym cukry: 42.36 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 9.96 g;

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN	Jabłko 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szipinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szipinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynek wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL,</u>) Szynek wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynek wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Szynek wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynek wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2336.57 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2195.19 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 333.39 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2414.90 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 347.46 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2204.63 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2425.55 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 314.82 g; W tym cukry: 27.23 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 10.81 g;

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 160 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 160 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Mandarynka 150 g				Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GÓR</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2219.83 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2209.75 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2169.61 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2234.17 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 334.23 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2191.67 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 10.69 g;

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,)				Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Łopatką wieprzowa pieczona 80 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u> ,)				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g (<u>SEL</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u> ,) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
		Wartość energetyczna: 2713.60 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 99.57 g; Kw. tł. nasy.: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 381.54 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2420.92 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2522.96 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2206.13 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2537.00 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 43.04 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; W tym cukry: 40.68 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 9.62 g;

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g				Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Paprykarz warzywny 50 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2337.97 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2172.67 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; W tym cukry: 59.56 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2350.44 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2162.14 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2113.87 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 274.12 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 6.83 g;

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
		Wartość energetyczna: 2306.79 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2174.34 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2308.43 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2137.26 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2326.29 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 89.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 300.60 g; W tym cukry: 32.22 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 10.26 g;

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

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez ze szczypiorkiem 15 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Majonez ze szczypiorkiem 15 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane 160 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane 160 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GOR.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GOR.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GOR.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GOR.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GOR.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2624.93 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 96.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; W tym cukry: 108.48 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2509.84 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 108.44 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2432.85 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 92.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 301.83 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2318.18 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 302.36 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2872.90 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 98.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.43 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 10.37 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,