

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-15 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	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 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	Galaretka 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</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 twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2388.75 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2121.91 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 346.42 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 7.02 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: 2079.74 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 7.38 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-16 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	Banan 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 meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</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 JECZ.</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 meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</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 JECZ.</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 meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ.</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>) Galaretki 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>) Galaretki 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>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Galaretki 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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Galaretki 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2466.56 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 393.20 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2425.03 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 387.85 g; W tym cukry: 111.67 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2318.77 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 8.30 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: 2495.21 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 327.48 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 9.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2024-04-17 środa	Śniadanie	W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE₁) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Twarożek 50 g (MLE₁)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ₁) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR₁) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ₁) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE₁) Ziemniaki gotowane 160 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ₁) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g (JAJ, GOR₁) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ₁) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE₁) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ₁) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE₁) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g (JAJ, GOR₁) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE₁)				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE₁)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL₁) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL₁) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL₁) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL₁) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL₁) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 5 g (MLE₁) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g
		Wartość energetyczna: 2427.73 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 23.09 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: 2387.17 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 22.62 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: 2170.65 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 288.45 g; W tym cukry: 38.23 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 8.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-18 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 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 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>) Sałata 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 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata 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 70 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>) Paszтет 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>) Sałatka 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>) Kaszaotto 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>) Sałatka 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>) Kaszaotto 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>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Banan 150 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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: 2552.14 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 90.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2315.40 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; W tym cukry: 88.71 g; Błonnik pok.: 26.37 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: 2230.96 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2353.23 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 310.26 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 10.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-19 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>) Gruszka 150 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>) Jabłko pieczone 150 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>) Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 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 Surówka z kapusty czerwonej 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 zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2383.33 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 351.96 g; W tym cukry: 96.08 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2208.83 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2361.54 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2191.05 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 313.78 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2211.56 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 304.76 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 8.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ketchup 30 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Ogórek kiszony 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Łopatka zbjńnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (SOJ.) Ketchup 30 g (SEL.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Łopatka zbjńnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Łopatka zbjńnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Pomarańcza 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 160 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE.)				Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 50 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 70 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pasta warzywna* 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 70 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2496.24 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 10.33 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: 2663.93 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 106.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.47 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 13.89 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: 2190.83 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 9.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-21 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 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>) 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 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>) 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 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>) 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 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>) 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 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>) 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>) 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 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>) 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>) 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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</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>) 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>) 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2342.92 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2291.13 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2122.76 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 263.72 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2090.77 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 268.32 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2496.59 kcal; Białko ogółem: 125.48 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 270.32 g; W tym cukry: 33.36 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 9.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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, parzony w 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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, parzony w 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</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w 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</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>) 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</u> , <u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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>) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2948.92 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 44.14 g; Węglowodany ogółem: 445.62 g; W tym cukry: 162.50 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2420.48 kcal; Białko ogółem: 71.20 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 396.30 g; W tym cukry: 152.19 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 6.93 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: 2266.30 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; W tym cukry: 104.50 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 7.09 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-23 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 ŚN	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 kiszonej * 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>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 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>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 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>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL,</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 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>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 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>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2367.03 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 341.74 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 9.50 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: 2457.55 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 10.35 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: 2468.20 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 97.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; W tym cukry: 28.01 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 10.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-24 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>) Kiełbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, 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>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, 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>) Kiełbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Łopatka zbójnicka 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>) Kiełbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Łopatka zbójnicka 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>) Kiełbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	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	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Gruszka 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>) Sałatka 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, GOR.</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>) Sałatka 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, GOR.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2211.13 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 85.86 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2217.25 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 345.91 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 7.80 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: 2195.67 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 334.94 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2211.17 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; W tym cukry: 37.21 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 10.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE₁) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁) Twarożek 50 g (MLE₁) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Serek Fromage 70 g (GLU PSZ, MLE₁) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁) Twarożek 70 g (MLE₁) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE₁) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE₁) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02₁)				Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ₁)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Łazanki z kapustą i kiełbasą 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁) Sos jarzynowy 80 ml (GLU PSZ, SEL₁) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL₁) Makaron 180 g (GLU PSZ₁) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Łazanki z kapustą i kiełbasą 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁) Sos jarzynowy 80 ml (GLU PSZ, SEL₁) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL₁) Makaron 180 g (GLU PSZ₁) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Łopatką wieprzową pieczoną 80 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU PSZ, SEL₁) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ₁) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL₁) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE₁)				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE₁)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g (SEL₁) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ₁) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ₁) Szynkowa dębowa kieł.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 (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ₁) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (SEL₁) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ₁) Szynkowa dębowa kieł.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 (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (SEL₁) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ₁) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 5 g (MLE₁) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
		Wartość energetyczna: 2710.48 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 99.49 g; Kw. tł. nasy.: 44.76 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 92.61 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 10.01 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: 2591.04 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 100.32 g; Kw. tł. nasy.: 47.97 g; Węglowodany ogółem: 352.27 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 9.82 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: 2533.88 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 9.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-26 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>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 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>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 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>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 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>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 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>) Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2327.41 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; W tym cukry: 90.57 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2167.35 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2338.06 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2184.74 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2048.03 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 272.79 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-27 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 30 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 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>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Galaretką 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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: 2466.14 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2234.93 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2507.06 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 92.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2208.54 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 334.80 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2131.79 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 287.72 g; W tym cukry: 29.00 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-28 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>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 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>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 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>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 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>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 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>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</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 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>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2165.98 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2152.04 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 325.11 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1972.87 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1953.95 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 15.03 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2393.43 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 8.86 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,