

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL₁</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR₁</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE₁</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2539.14 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 403.48 g; W tym cukry: 113.10 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2130.61 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 94.77 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2468.42 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 53.42 g; Sól: 10.27 g;

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE₊</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE₊</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 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>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL₊</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ₊</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL₊</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL₊</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ₊</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL₊</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ₊</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL₊</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE₊</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₊</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2527.28 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 96.16 g; Kw. tł. nasy.: 46.72 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2254.25 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 354.75 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2251.94 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; W tym cukry: 41.83 g; Błonnik pok.: 51.28 g; Sól: 8.39 g;

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2183.32 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 327.36 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2050.79 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2251.24 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 46.82 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sól: 8.98 g;

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2518.14 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 380.93 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2268.88 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 334.74 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2285.35 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 316.57 g; W tym cukry: 36.28 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sól: 10.37 g;

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE₁, GOR₁</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL₁</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE₁</u>) Dżem 20 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE₁</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE₁</u>) Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ₁</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2266.87 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2217.68 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2109.92 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 44.51 g; Sól: 7.41 g;

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	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 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2156.92 kcal; Białko ogółem: 67.86 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 1915.03 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 280.99 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2244.12 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; W tym cukry: 35.97 g; Błonnik pok.: 44.76 g; Sól: 11.21 g;

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2381.52 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 92.40 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 287.96 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2293.53 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2581.50 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kw. tł. nasy.: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 9.14 g;

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g 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>) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodat.wodą 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2285.91 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 371.27 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2137.57 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 350.47 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2244.93 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 47.12 g; Sól: 9.18 g;

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2459.02 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2178.67 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; W tym cukry: 58.31 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2467.08 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 100.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 44.78 g; Błonnik pok.: 49.15 g; Sól: 10.99 g;

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Paszteciki drobiowe z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₊</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńka z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE₊</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE₊</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₊</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2219.92 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 336.19 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2114.85 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2098.46 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; W tym cukry: 38.33 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 10.62 g;

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2426.14 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 72.86 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2156.12 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2373.46 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 52.29 g; Sól: 7.98 g;

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2251.55 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2233.10 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 349.11 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2266.64 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 308.83 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 8.85 g;

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	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 JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2199.26 kcal; Białko ogółem: 75.19 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 301.61 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 1876.43 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2111.92 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; W tym cukry: 32.48 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 9.22 g;

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

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 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 40 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenney 50 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>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2066.62 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2027.68 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2250.49 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 43.25 g; Sól: 7.31 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,