

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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 szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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.) Ser żółty 30 g (MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	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.) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) 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.) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 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.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2075.11 kcal; Białko ogółem: 66.31 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 7.82 g; WW: 29.99 Por;	Wartość energetyczna: 2004.11 kcal; Białko ogółem: 69.37 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 321.54 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.06 g; WW: 29.45 Por;	Wartość energetyczna: 2090.86 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 292.33 g; W tym cukry: 37.17 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sól: 8.49 g; WW: 24.71 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-05-28 wtorek	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.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek świeży 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brzoskwinie w syropie 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (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.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2401.16 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.52 g; WW: 30.58 Por;	Wartość energetyczna: 2232.47 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 8.00 g; WW: 32.34 Por;	Wartość energetyczna: 2286.22 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 297.14 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 47.66 g; Sól: 7.73 g; WW: 24.90 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-05-29 środa	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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>SOJ.</u>) Jabłko 150 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>SOJ.</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-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>SOJ.</u>) Jabłko 150 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) 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.</u> <u>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>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 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>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2371.80 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 9.93 g; WW: 31.60 Por;	Wartość energetyczna: 2370.39 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 383.33 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.45 g; WW: 35.65 Por;	Wartość energetyczna: 2314.93 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 9.66 g; WW: 28.22 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 Dynia z wody 100 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.</u> <u>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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ.</u> <u>GOR.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno 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 dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2081.59 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 7.36 g; WW: 30.64 Por;	Wartość energetyczna: 2086.91 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.82 g; WW: 31.00 Por;	Wartość energetyczna: 2107.65 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 284.37 g; W tym cukry: 27.50 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 8.61 g; WW: 24.05 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)
	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 twarogu ze szczypiorkiem 80 g (MLE.) Jabłko 150 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 twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 6.63 g; WW: 31.49 Por;	Wartość energetyczna: 2175.06 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 6.95 g; WW: 31.28 Por;	Wartość energetyczna: 2177.84 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 318.17 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 44.33 g; Sól: 7.73 g; WW: 27.36 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-01 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>) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 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	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2181.76 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 312.86 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 10.30 g; WW: 28.31 Por;	Wartość energetyczna: 2033.72 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.52 g; WW: 28.13 Por;	Wartość energetyczna: 2394.46 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 10.53 g; WW: 27.06 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-02 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 Sałata zielona 20 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 Sałata zielona 20 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 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 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 ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Wafle ryżowe 20 g 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2406.63 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 7.36 g; WW: 27.29 Por;	Wartość energetyczna: 2374.44 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 298.56 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.77 g; WW: 27.29 Por;	Wartość energetyczna: 2719.19 kcal; Białko ogółem: 141.10 g; Tłuszcz: 111.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.98 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 8.99 g; WW: 26.81 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 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>) Ogórek świeży 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: 2104.77 kcal; Białko ogółem: 66.61 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 347.93 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 7.05 g; WW: 32.09 Por;	Wartość energetyczna: 2012.70 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 6.09 g; WW: 32.24 Por;	Wartość energetyczna: 2210.74 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 48.29 g; Sól: 11.30 g; WW: 26.29 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE. <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE. <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna 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 (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2267.87 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.72 g; WW: 29.21 Por;	Wartość energetyczna: 2083.87 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 315.73 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.17 g; WW: 29.03 Por;	Wartość energetyczna: 2084.66 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 281.17 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 8.37 g; WW: 23.81 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Ogórek świeży 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>) 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Ogórek świeży 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2422.89 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 366.16 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 7.71 g; WW: 33.16 Por;	Wartość energetyczna: 2272.43 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.59 g; WW: 32.71 Por;	Wartość energetyczna: 2409.67 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 49.28 g; Sól: 9.12 g; WW: 29.80 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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>) Sałata zielona 20 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 fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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: 2474.98 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 6.28 g; WW: 33.94 Por;	Wartość energetyczna: 2161.45 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 7.51 g; WW: 31.42 Por;	Wartość energetyczna: 2433.91 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 53.79 g; Sól: 7.04 g; WW: 28.83 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-07 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-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g 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-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2351.25 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 89.03 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 6.07 g; WW: 32.73 Por;	Wartość energetyczna: 2231.79 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 6.43 g; WW: 33.61 Por;	Wartość energetyczna: 2160.42 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 43.97 g; Sól: 7.73 g; WW: 26.33 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-08 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>) 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	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 drobiowy z kurnej półki 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 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>) Marchew gotowana 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2032.03 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 7.27 g; WW: 28.50 Por;	Wartość energetyczna: 1905.95 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.08 g; WW: 29.69 Por;	Wartość energetyczna: 2185.77 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 54.87 g; Sól: 9.51 g; WW: 25.95 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-09 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 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>) Serek a'la homogenizowany 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>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2007.07 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 299.01 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.47 g; WW: 27.65 Por;	Wartość energetyczna: 2087.99 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 308.28 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.83 g; WW: 28.18 Por;	Wartość energetyczna: 2191.34 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 289.88 g; W tym cukry: 43.91 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 7.47 g; WW: 25.12 Por;

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,