

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Arbuz 200 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	1111 marchewka g Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2561.53 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 422.80 g; W tym cukry: 104.50 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2453.48 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 406.08 g; W tym cukry: 104.67 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2414.71 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 1940.24 kcal; Białko ogółem: 67.84 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2302.06 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 299.96 g; W tym cukry: 26.93 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 9.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 160 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Łopatką z bionnika wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2388.32 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2301.43 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 351.38 g; W tym cukry: 97.45 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2274.50 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 320.24 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2214.47 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 326.74 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2368.58 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 304.45 g; W tym cukry: 42.73 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurczą 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 160 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa 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 Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g
		Wartość energetyczna: 2496.34 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; W tym cukry: 92.08 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2109.10 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; W tym cukry: 91.28 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2441.72 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 323.44 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2003.66 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 302.23 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2190.49 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 274.07 g; W tym cukry: 25.69 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 9.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2429.41 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 330.18 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2341.51 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 332.16 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2459.81 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2327.57 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2368.97 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 309.86 g; W tym cukry: 41.20 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 10.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2442.85 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 110.71 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2271.69 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 108.84 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2381.34 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2222.85 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; W tym cukry: 88.45 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2067.88 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 274.94 g; W tym cukry: 28.45 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 8.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ketchup 30 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Ogórek świeży 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (SOJ.) Ketchup 30 g (SEL.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Arbuz 200 g				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 160 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)				Arbuz 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 50 g (JAJ.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 70 g (JAJ.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 70 g (JAJ.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN						Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2489.32 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2212.98 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2732.84 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 106.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 367.21 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2120.71 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2264.25 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 319.37 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 8.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2350.97 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2294.61 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 294.22 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2130.80 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 262.07 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2094.25 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 267.02 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2504.63 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Tłuszcz: 93.34 g; Kw. tł. nasy.: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 268.68 g; W tym cukry: 33.09 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 9.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,) Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Arbuz 200 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 160 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u> ,) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u> ,) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Arbuz 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynek rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2890.58 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 443.33 g; W tym cukry: 159.78 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2377.33 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 381.69 g; W tym cukry: 136.80 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2808.87 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 96.33 g; Kw. tł. nasy.: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 394.64 g; W tym cukry: 104.26 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2273.91 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2523.66 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 10.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (SOJ.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 30 g Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (SOJ.) Szprot w sosie pomidorowym 70 g (RYB, SEL.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (SOJ.) Szprot w sosie pomidorowym 70 g (RYB, SEL.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2271.47 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2160.50 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2310.73 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 340.71 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2137.12 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2427.98 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 29.58 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 8.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kiełbasa szynkowa dębowa w pieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kiełbasa szynkowa dębowa w pieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kiełbasa szynkowa dębowa w pieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kiełbasa szynkowa dębowa w pieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kiełbasa szynkowa dębowa w pieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 160 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Banan 150 g				Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
		Wartość energetyczna: 2089.74 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2093.98 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2014.35 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 309.06 g; W tym cukry: 58.15 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2020.70 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1985.37 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 287.64 g; W tym cukry: 37.97 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Fromage 70 g (GLU PSZ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twarożek 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)				Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kiełbasą 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sos jarzynowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kiełbasą 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sos jarzynowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łopatka wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 50 g (JAJ.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Paszтет z ciecierzycy * 70 g (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 70 g (JAJ.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
		Wartość energetyczna: 2717.73 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 104.80 g; Kw. tł. nasy.: 44.45 g; Węglowodany ogółem: 369.87 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2380.98 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2676.62 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 107.17 g; Kw. tł. nasy.: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2233.39 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2602.56 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; W tym cukry: 32.53 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Arbuz 200 g				Arbuz 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
2024-06-22 sobota	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
		Wartość energetyczna: 2407.70 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; W tym cukry: 122.54 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2230.84 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry: 122.52 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2319.43 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 340.19 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2145.67 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2084.54 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 290.24 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2024-06-23 niedziela	4-06-22 sobota	W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
		Wartość energetyczna: 2518.03 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 374.41 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2264.31 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 370.85 g; W tym cukry: 101.70 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2499.36 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2186.41 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2142.30 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 283.39 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 9.98 g;
	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2146.21 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 327.16 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2161.89 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 1947.13 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 290.66 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 18.03 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1963.81 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 287.51 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 15.03 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2424.29 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; W tym cukry: 40.24 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 9.55 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,