

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Pomarańcza 150 g	Banan 150 g			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	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 Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2496.78 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 413.20 g; W tym cukry: 151.07 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2422.46 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 420.03 g; W tym cukry: 170.58 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2406.45 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2245.12 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 117.17 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2233.94 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 37.96 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 10.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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> , Miód (25g) 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Miód (25g) 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Hummus z ciecierzycy 70 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Hummus z ciecierzycy 70 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ</u> , Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ</u> , Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u> , Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 120 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u> , Salatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u> , Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 120 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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> , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 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> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN						Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2360.62 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2358.58 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2395.22 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2349.90 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 361.65 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2427.01 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 302.76 g; W tym cukry: 28.30 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 9.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-21 środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN	Chrupki kukurydziane 20 g				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 160 g Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 160 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Marchew z groszkiem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2318.43 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2191.18 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 92.08 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2322.25 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2123.78 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 330.55 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1977.83 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 266.45 g; W tym cukry: 36.50 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 8.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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> ,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>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> ,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 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> ,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,)
	Obiad	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Mandarynka 150 g				Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) 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> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2383.57 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 363.81 g; W tym cukry: 104.35 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2329.86 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 362.43 g; W tym cukry: 104.74 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2355.05 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2237.73 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2265.58 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 11.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 45 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>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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>) 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>)
	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 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 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 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 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 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>)
		Wartość energetyczna: 2511.91 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 382.39 g; W tym cukry: 125.21 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2353.72 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 362.49 g; W tym cukry: 126.06 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2340.39 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 332.89 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2186.21 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2101.79 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 274.01 g; W tym cukry: 26.30 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 9.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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> ,) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Ketchup 30 g (<u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g Pomidor 50 g	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</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> ,) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ</u> ,) Ketchup 30 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 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> ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN	Biskvity 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Ziemniaki 160 g Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ziemniaki 160 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Ziemniaki 180 g Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Schab gotowany 80 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Galaretkę jogurtową o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE</u> ,)				Pomarańcza 150 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> ,) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta warzywna* 70 g (<u>SEL</u> ,) Salata zielona 20 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> ,) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2584.99 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 389.60 g; W tym cukry: 108.19 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2269.24 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2559.03 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2140.54 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2097.58 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 298.69 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Ciastka różne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 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 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 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, SO2.</u>)				Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2483.37 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 91.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 312.29 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2432.60 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2189.10 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 277.14 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2158.55 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 283.20 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2320.84 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 261.76 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <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 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u> <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u> <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <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 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>) 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	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 160 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Łopátka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2902.26 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 444.48 g; W tym cukry: 147.58 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2492.83 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 395.86 g; W tym cukry: 138.31 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2812.85 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 421.01 g; W tym cukry: 139.11 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2313.81 kcal; Białko ogółem: 69.46 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 117.89 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2447.47 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 42.83 g; Węglowodany ogółem: 310.55 g; W tym cukry: 36.95 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 9.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> ,) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> ,) Hummus z ciecierzycy 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> ,) Hummus z ciecierzycy 70 g 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> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Szpinał gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 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 i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2390.63 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 364.95 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2213.33 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2450.20 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2180.37 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 345.90 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2386.22 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g; W tym cukry: 25.91 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 10.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-28 środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Kiełbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkami wody w osłonce niejadalnej 30 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 160 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 160 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki 180 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Dynia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Mandarynka 150 g				Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową * 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową * 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>)
		Wartość energetyczna: 2333.26 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 101.81 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2306.56 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 360.67 g; W tym cukry: 103.19 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2361.35 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2294.02 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2285.06 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 36.79 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 11.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</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> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Łopatką wieprzową pieczoną 80 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u> ,)				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g (<u>SEL</u> ,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u> ,) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta warzywna* 70 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u> ,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 30 g
		Wartość energetyczna: 2713.23 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 394.76 g; W tym cukry: 113.88 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2517.49 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 386.41 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2494.85 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 360.63 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2291.28 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2429.05 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 312.87 g; W tym cukry: 39.26 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT,) 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,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Mleko 200 ml (MLE,) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL, RYB,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki 160 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL, RYB,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, RYB,) Ziemniaki 160 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL, RYB,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, RYB,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL, RYB,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, RYB,) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 120 g (GLU PSZ, SEL, RYB,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Ziemniaki 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)				Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ,) Papryka świeża 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, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ,) Salata 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, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE,) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ,) Papryka świeża 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, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE,) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ,) Salata 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 jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE,) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ,) Papryka świeża 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,) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,)
		Wartość energetyczna: 2408.13 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2248.07 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 94.12 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2347.28 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2193.96 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2057.25 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 272.65 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u> ,) Ketchup 30 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</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> ,) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ</u> ,) Ketchup 30 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Buraczki gotowane b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	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> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 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> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 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> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	
	Wartość energetyczna: 2528.97 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2285.28 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2476.82 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2176.10 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2101.55 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 9.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II SN	Jabłko 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 160 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 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 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 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 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2169.31 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2152.04 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 325.11 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1976.20 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 293.49 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1953.95 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 15.03 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2335.21 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 42.01 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 9.26 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,