

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g			
2024-04-01 poniedziałek	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
2024-04-01 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałata jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2510.31 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; W tym cukry: 52.40 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2390.65 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 305.56 g; W tym cukry: 51.42 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2324.16 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 312.72 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2534.22 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 106.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; W tym cukry: 28.37 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2039.66 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 254.97 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2390.90 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; W tym cukry: 56.09 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2071.62 kcal; Białko ogółem: 72.45 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik drobiowy z kurnej półki 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 80 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 30 g			
Obiad	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( <b>MLE.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z soczewicą 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Jabłko 150 g				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami** 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2020.92 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2063.00 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 95.44 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2388.04 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 313.39 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1997.86 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; W tym cukry: 50.72 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2376.74 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 324.81 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2331.34 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 7.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ślupki z marchewki 30 g			
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Placki ziemniaczane 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2250.65 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2098.82 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2058.03 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 38.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2235.83 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 1845.60 kcal; Białko ogółem: 63.95 g; Tłuszcz: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2483.19 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2102.15 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 5.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na n/sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 5 g				
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto chińskie weget 350 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto chińskie weget 300 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto chińskie weget 300 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2355.05 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2208.61 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2106.49 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2214.25 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 306.68 g; W tym cukry: 29.36 g; Błonnik pok.: 55.77 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 1849.75 kcal; Białko ogółem: 67.50 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 276.34 g; W tym cukry: 34.53 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2403.91 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 365.49 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2318.64 kcal; Białko ogółem: 56.73 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 8.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na n/sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 30 g		
2024-04-05 piątek Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Szpiniak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Szpiniak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2297.97 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2142.63 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2053.87 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2286.88 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 47.75 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 1871.11 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 274.13 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2184.52 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2227.89 kcal; Białko ogółem: 52.53 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 389.36 g; W tym cukry: 74.58 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 9.39 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g			
Obiad		Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2301.42 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2153.16 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 302.54 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2134.55 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 305.00 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2477.61 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 1974.66 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 282.73 g; W tym cukry: 42.43 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2349.78 kcal; Białko ogółem: 67.52 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2128.16 kcal; Białko ogółem: 55.63 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 9.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 80 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 30 g			
2024-04-07 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
					Wafle ryżowe 30 g			
Kolacja	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
			Chałka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Chałka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2644.43 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Tłuszcz: 99.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 322.71 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2612.58 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2490.70 kcal; Białko ogółem: 124.99 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2741.65 kcal; Białko ogółem: 140.11 g; Tłuszcz: 113.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; W tym cukry: 43.19 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2237.16 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 280.33 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2397.80 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1950.25 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
2024-04-08	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 5 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majeranowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majeranowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 80 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2193.54 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 348.11 g; W tym cukry: 109.07 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2068.26 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 349.24 g; W tym cukry: 108.29 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2048.85 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 37.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; W tym cukry: 110.44 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2165.01 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 34.61 g; Błonnik pok.: 48.98 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 1892.13 kcal; Białko ogółem: 70.78 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 295.98 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2298.12 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 108.85 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2194.75 kcal; Białko ogółem: 53.03 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.39 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g			
2024-04-09 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Jabłko 150 g			
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2278.43 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1980.88 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 294.85 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1857.78 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 35.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.35 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2100.94 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 280.24 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 1722.52 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 258.92 g; W tym cukry: 49.06 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2493.76 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 97.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2173.37 kcal; Białko ogółem: 54.24 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 30 g			
2024-04-10 środa	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD				Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurczak 50 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2317.66 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; W tym cukry: 81.97 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2279.47 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 360.51 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2196.87 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2328.38 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 50.92 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2043.44 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2253.76 kcal; Białko ogółem: 70.79 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2451.46 kcal; Białko ogółem: 66.93 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 50.55 g; Sól: 8.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron wegetariański z ciecierzycą 350 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem ( ) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatka z bóbownicy wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z pęczaku, ciecioriki, ogórka i papryki 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )
	Wartość energetyczna: 2448.72 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2241.83 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2216.28 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2310.84 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 47.59 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1816.67 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 277.20 g; W tym cukry: 29.18 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2525.47 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 46.99 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2293.89 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 5 g			
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 5 g	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2286.62 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2132.26 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 316.06 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2020.57 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2095.23 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 287.12 g; W tym cukry: 32.11 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 1893.84 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 283.50 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2204.49 kcal; Białko ogółem: 67.29 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 357.89 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2430.83 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 84.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 8.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Potrawka drobiowa 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Potrawka drobiowa 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD				Jabłko 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kumej półki 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</b> )	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</b> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> )
		Wartość energetyczna: 2163.48 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 290.65 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2022.09 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1984.38 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 36.56 g; Kw. tł. nasy.: 7.08 g; Węglowodany ogółem: 330.64 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2318.31 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 53.22 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 1818.98 kcal; Białko ogółem: 68.34 g; Tłuszcz: 40.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 305.88 g; W tym cukry: 42.01 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2369.27 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2108.32 kcal; Białko ogółem: 65.28 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 42.45 g; Sól: 7.27 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- PSYCH 1 Podstawowa	W-wa- PSYCH 2 Łatwostrawna	W-wa- PSYCH 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- PSYCH 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH ML Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Sałata zielona 10 g			
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Jajko sadzone kl M 2 szt ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Leczo wegetariańskie z fasolą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2296.37 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2252.79 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2219.45 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2305.72 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2032.33 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2242.28 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1993.48 kcal; Białko ogółem: 43.47 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 283.90 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 9.20 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 JE CZ - 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,