

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Platki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 100 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki pszenne 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 Konserva sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 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 Konserva sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II SN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Papryka świeża 30 g		
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2506.09 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 111.55 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2070.02 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1929.75 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 34.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2469.86 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 95.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; W tym cukry: 26.46 g; Błonnik pok.: 51.81 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 1965.25 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2701.79 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 94.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 112.51 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2290.00 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 104.90 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 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 Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Jabłko 150 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 Fileć z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Jabłko 150 g Salata 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) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 5 g			
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (SEL) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor b/skórki 100 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 100 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 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2544.11 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2340.37 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2286.15 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2365.38 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 50.88 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1973.16 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2483.88 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 382.09 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2320.75 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 388.01 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska		
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) 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 Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana 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 Serek à la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana 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 Pastą z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 80 g Salata 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.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g				
		Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Jabłko 150 g				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 80 g Mix салат 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 Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Brokuł gotowany* 80 g Mix салат 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 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 Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2166.19 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 321.54 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2053.68 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1935.97 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 41.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 314.69 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2195.41 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; W tym cukry: 40.38 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 1847.66 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 291.05 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2463.68 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz: 98.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2192.70 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 8.03 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</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 Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurczak 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Baton szynkowy z kurczak 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 Baton szynkowy z kurczak 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 Baton szynkowy z kurczak 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Pastę z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2544.20 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 371.00 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2314.28 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2192.60 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2295.72 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; W tym cukry: 30.94 g; Błonnik pok.: 48.91 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2138.70 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 295.65 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2466.51 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2234.34 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 45.41 g; Sól: 6.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 Bezmleczowa/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na n/sojowym 300 ml (GLU PSZ, 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 Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 30 g			
2024-03-22 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 30 g Pomarańcza 250g 1 szt 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 Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 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 Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomarańcza 250g 1 szt 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) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 30 g Pomarańcza 250g 1 szt 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 Salatka z peczyku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (GLU PSZ) 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2209.58 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2200.90 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2090.59 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2153.82 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 46.53 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 1884.55 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 272.84 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2048.14 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2150.92 kcal; Białko ogółem: 50.30 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 Bezmleczowa/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50g Pomidor b/skórki 100g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50g Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15g	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 Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15g	Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g 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 Dżem 80g Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g			
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Jabłko 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana z olejem* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana z olejem* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80g Salata zielona 20g 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50g Pomidor b/skórki 80g Salata zielona 20g 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 Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80g Salata zielona 20g 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z soczewicy * 80g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 100g Ogórek kiszony 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2167.89 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 1958.11 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 1934.17 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 282.59 g; W tym cukry: 43.63 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2368.86 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; W tym cukry: 37.42 g; Błonnik pok.: 46.88 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 1857.29 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; W tym cukry: 34.13 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2236.11 kcal; Białko ogółem: 68.21 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; W tym cukry: 39.67 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1969.21 kcal; Białko ogółem: 47.47 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska		
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (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 Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 15 g	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 Salata 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.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 30 g				
		Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) 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 (GLU PSZ, SEL) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser zółty 50 g (MLE) Jabłko 150 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 Pasta z twarogu waniliowa 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 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 Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Jabłko 150 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 Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 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 Pasta z twarogu waniliowa 80 g (MLE) Jabłko 150 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 Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)
	Wartość energetyczna: 2554.08 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 102.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 125.28 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2299.43 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2660.66 kcal; Białko ogółem: 134.29 g; Tłuszcz: 103.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 315.40 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2132.83 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 276.55 g; W tym cukry: 40.89 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2265.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2021.13 kcal; Białko ogółem: 67.64 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 319.09 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 6.47 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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 Schab gotowany 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z brokuła * 100 g Papryka świeża 80 g Salata 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Pomidor 30 g			
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2335.84 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 369.86 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2198.13 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 352.62 g; W tym cukry: 109.78 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2068.59 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 38.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2500.15 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 92.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 40.19 g; Błonnik pok.: 51.74 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2081.86 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 296.64 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2533.80 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 371.90 g; W tym cukry: 111.54 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2173.86 kcal; Białko ogółem: 62.58 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 107.79 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 5.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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 Cukier 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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 15g	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15g	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 15g	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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 Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g			
2024-03-26 wtorek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszołto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
		PD		Jabłko 150 g				
2024-03-26 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 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 Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata 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 (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata zielona 5g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2348.76 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; W tym cukry: 45.86 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2265.26 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 43.00 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2245.84 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 347.27 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2312.96 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 36.02 g; Błonnik pok.: 48.64 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 1894.18 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 288.94 g; W tym cukry: 28.56 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2346.81 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 48.81 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2230.64 kcal; Białko ogółem: 61.54 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 44.74 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska		
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż 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 groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Papryka świeża 30 g				
		Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 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 Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 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 Schab gotowany 50 g Jabłko 150 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 Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Jabłko 150 g Salata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2029.65 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2013.79 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1996.68 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 38.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2053.97 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; W tym cukry: 32.67 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 1767.69 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 275.39 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2289.02 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2208.53 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 8.33 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15g	Kasza kukurydziana 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 Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15g	Kasza kukurydziana 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 Pastę z fasoli 100g Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30g
						Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 30g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 150g						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80g Salata zielona 20g 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Schab gotowany 50g Pomidur b/skórki 80g Salata zielona 20g 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 Paszтет z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80g Salata zielona 20g 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Pomidor 80g Salata zielona 20g 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 Paszтет z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80g Salata zielona 20g 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 Pastę z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL.) Salata zielona 20g Papryka świeża 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.wody w osl.niejad 30g Salata zielona 5g	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2388.17 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2258.19 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2311.46 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2382.06 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 52.54 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2077.85 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2512.55 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 103.67 g; Kw. tł. nasy.: 48.67 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2306.87 kcal; Białko ogółem: 69.83 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 388.24 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 48.75 g; Sól: 6.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 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 Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt 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 Pastą z groszku zielonego b/ml 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 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 Pastą z groszku zielonego b/ml 100 g Dżem 50 g Mandarynka 150 g Salata 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pastą z groszku zielonego b/ml 50 g Salata zielona 5 g			
2024-03-29 piątek	Obiad	Kalaforowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			
2024-03-29 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastą z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata 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 Pastą z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pastą z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastą z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata 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 Jajko gotowane ki M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Pastą z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2262.47 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2083.22 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 308.82 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2074.42 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 312.12 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2297.93 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 50.49 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 1825.50 kcal; Białko ogółem: 68.28 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 275.56 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2309.05 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2185.34 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 9.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Płatki pszenne na n/sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 fasoli 100 g Papryka świeża 100 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g			
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, JECZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 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 Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2269.01 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2125.56 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2039.48 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2485.80 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 98.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 49.89 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 1955.30 kcal; Białko ogółem: 63.25 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 42.49 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2276.31 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2458.60 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 399.95 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 53.49 g; Sól: 6.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w ostrońce niejadalnej. 50 g (<u>GÓR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w ostrońce niejadalnej. 50 g (<u>GÓR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Mix салат 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g		
2024-03-31 niedziela Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet z ciecierzki i pieczarek 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 100 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 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 Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GÓR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GÓR.</u>) Ogórek kiszony 100 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GÓR.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2278.05 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2260.06 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 327.34 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2192.19 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2694.56 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 1877.16 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 285.53 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2675.28 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 105.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2159.38 kcal; Białko ogółem: 49.51 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 8.21 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,