

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE)	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE)	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE)	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE)	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Schab gotowany 50 g	Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Pomidor 80 g	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	
	Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Pomidor 80 g	Pomidor b/skórki 80 g	Papryka świeża 80 g	Salata zielona 20 g	Ser żółty 50 g (MLE)	Ser żółty 50 g (MLE)	
	Papryka świeża 80 g	Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papryka świeża 80 g	Papryka świeża 80 g	
	Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Cukier 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Cukier 15 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)				
Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL)	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL)	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL)	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (SEL)	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (MLE, SEL)	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL)	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL)	
	Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL)	Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL)	Pulpit mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL)	Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL)	Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL)	Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL)	Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL)	
	Ziemniaki 200 g	Ziemniaki 200 g	Ziemniaki 200 g	Ziemniaki 200 g	Ziemniaki 200 g	Ziemniaki 200 g	Ziemniaki z koperkiem 180 g	
	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g	Marchew gotowana z olejem* 200 g	Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE)	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g	Marchew gotowana z olejem* 200 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g	
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	
	Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL)	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL)	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL)	Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL)	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	
	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor b/skórki 50 g	Pomidor 80 g	Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g	Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	
	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		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)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
				Masło extra 82% 5 g (MLE)				
				Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)				
				Salata zielona 5 g				
	Wartość energetyczna: 2115.48 kcal; Białko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 311.93 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 1953.09 kcal; Białko ogółem: 67.25 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 1943.63 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 301.24 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2425.92 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 52.26 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 1644.62 kcal; Białko ogółem: 53.98 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; W tym cukry: 39.58 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2227.49 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2028.95 kcal; Białko ogółem: 56.76 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 7.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-05 wtorek	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 Pasztet drobiowy z kurzej półki 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) 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 (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.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	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 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 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 Konserva sterylizowana sojowa z papryką 80 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 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 Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
						Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g		
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z soczewicą 300 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
					Jabłko 150 g			
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 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.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL.) 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 Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 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	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	
PN	Wartość energetyczna: 2357.35 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2151.09 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2203.17 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 320.94 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2296.63 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 295.38 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 50.54 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2016.54 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2467.59 kcal; Białko ogółem: 66.62 g; Tłuszcz: 112.28 g; Kw. tł. nasy.: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2331.34 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 7.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 (MLE, GLU OW.) 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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) 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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) 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 Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) 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 Tofu 100 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II ŚN				Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 30 g			
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 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 Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 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 Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Papryka świeża 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 Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonie niejadalnej 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 Serek a'la homogenizowany 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 Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Jabłko 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.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2270.00 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 334.23 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2098.82 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2058.03 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 38.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2235.83 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 1845.60 kcal; Białko ogółem: 63.95 g; Tłuszcz: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2502.54 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 95.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2102.15 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 5.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 (<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 Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bulka 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (<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 Hummus z ciecierzycy 80 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na n/sojowym 300 ml (<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 Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 5 g				
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brazowy) z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</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>) Risotto (ryż brazowy) z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z ziemniakami 350 g 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>) Risotto chińskie weget 350 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto chińskie weget 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto chińskie weget 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
Kolejca	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* 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2518.92 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 93.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2266.64 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2165.34 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2272.28 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 319.13 g; W tym cukry: 31.13 g; Błonnik pok.: 58.60 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 1849.75 kcal; Białko ogółem: 67.50 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 276.34 g; W tym cukry: 34.53 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2567.78 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 91.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 51.68 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2318.64 kcal; Białko ogółem: 56.73 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 8.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na n/sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) 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 SN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 30 g			
2024-03-08 piątek Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 200 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, PSZ.) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami 300 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)			
Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 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 z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g 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 z koperkiem 80 g (MLE.) Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2297.97 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2142.63 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2053.87 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2286.88 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 47.75 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 1871.11 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 274.13 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2287.99 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 383.45 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2331.36 kcal; Białko ogółem: 55.99 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 405.77 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 9.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka 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 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Fileć z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) 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 fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II SN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
2024-03-09 sobota Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>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 Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>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 Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</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 Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2301.42 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2153.16 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 302.54 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2134.55 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 305.00 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2477.61 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 1974.66 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 282.73 g; W tym cukry: 42.43 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2349.78 kcal; Białko ogółem: 67.52 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2128.16 kcal; Białko ogółem: 55.63 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 9.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-10 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 Szynkowa 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) 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 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 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 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 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 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 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 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 80 g (SOJ.) Papryka konserwowa 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 Tofu 100 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g			
2024-03-10 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 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 ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 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 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 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 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Wafle ryżowe 30 g			
2024-03-10 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana 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 i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2644.43 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Tłuszcz: 99.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 322.71 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2514.02 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2392.14 kcal; Białko ogółem: 127.77 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2741.65 kcal; Białko ogółem: 140.11 g; Tłuszcz: 113.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; W tym cukry: 43.19 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2191.89 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 272.69 g; W tym cukry: 40.59 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2397.80 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1950.25 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	Kasza jaglana 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana 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 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana 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 Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<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 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 5 g			
2024-03-11 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brzowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szpinaک gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 80 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			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 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 Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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 Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 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 Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 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 Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2193.54 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 348.11 g; W tym cukry: 109.07 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2068.26 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 349.24 g; W tym cukry: 108.29 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2048.85 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 37.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; W tym cukry: 110.44 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2165.01 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 34.61 g; Błonnik pok.: 48.98 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 1892.13 kcal; Białko ogółem: 70.78 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 295.98 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2298.12 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 108.85 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2194.75 kcal; Białko ogółem: 53.03 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU, JĘCZ.</u>)	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 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	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Pomidor 80g	Pomidor 80g	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt
	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Pomidor 80g	Pomidor b/skórki 80g	Salata zielona 20g	Salata zielona 20g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Pasta z groszku zielonego b/ml 100g
	Pomidor 80g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidor 80g	Pomidor 80g	Pomidor 80g
	Salata zielona 20g	Cukier 15g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Cukier 15g	Cukier 15g	Salata zielona 20g	Salata zielona 20g	Salata zielona 20g
				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)				
Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)	
	Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>)	Filet z kurczaka gotowany 100g	Filet z kurczaka gotowany 100g	Filet z kurczaka gotowany 100g	Filet z kurczaka gotowany 100g	Pierogi ukraińskie - chl. 300g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Kotlet z fasoli i marchwi () 100g (<u>GLU, PSZ.</u>)	
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>)	Surówka wykwinna z olejem b/c 200g	Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>)	
	Surówka wykwinna z olejem b/c 200g	Marchew gotowana z olejem* 200g	Marchew gotowana z olejem* 200g	Marchew gotowana z olejem* 200g	Marchew gotowana z olejem* 200g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem 180g	
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Marchew gotowana z olejem* 200g	
				Jabłko 150g			Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	
	Szynkowa dębowa	kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g	Filet z kurczaka gotowany 50g	Szynkowa dębowa	kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150g	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	
	kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g	kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g	Pomidor b/skórki 80g	kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g	kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150g	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150g	
	Papryka świeża 80g	Pomidor 80g	Salata zielona 20g	Papryka świeża 80g	Pomidor 80g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salata zielona 20g	
	Salata zielona 20g	Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salata zielona 20g	Salata zielona 20g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		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>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
				Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g				
				Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30g				
				Salata zielona 5g				
	Wartość energetyczna: 2260.43 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 303.48 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 1962.88 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 288.85 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1839.78 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 35.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 289.18 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2100.94 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 280.24 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 1704.52 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 252.92 g; W tym cukry: 34.06 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2475.76 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 332.61 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2155.37 kcal; Białko ogółem: 54.74 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 7.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-13 środa	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 porcyjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 Płat szynkowy - produkt wlepszony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 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 a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki 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 Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 150 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 30 g			
2024-03-13 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JA.J.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, 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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JA.J.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JA.J.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, 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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JA.J.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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	
		PD		Wafle ryżowe 30 g				
2024-03-13 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Rukola 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 Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 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 Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2317.36 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 360.41 g; W tym cukry: 81.97 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2279.47 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 360.41 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2199.07 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; W tym cukry: 77.28 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2322.84 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 50.92 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2043.44 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2253.76 kcal; Białko ogółem: 70.79 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2451.46 kcal; Białko ogółem: 66.93 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 50.55 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastę z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 350 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 Schab gotowany 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 Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 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 Łopátka z bóbwicą wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z peęczaku, ciecioriki, ogórka i papryki 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)	
		Wartość energetyczna: 2448.72 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2241.83 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2216.28 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2310.84 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 47.59 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1816.67 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 277.20 g; W tym cukry: 29.18 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2525.47 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 46.99 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2293.89 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-15 piątek	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 Twarożek 80 g (MLE.) Mandarynka 2 szt 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 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 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 80 g (MLE.) Mandarynka 2 szt 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (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 Twarożek 80 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 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 Tofu 100 g (SOJ.) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g			
2024-03-15 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ, SOJ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)			
2024-03-15 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, 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 Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 5 g	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2301.62 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2132.26 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 316.06 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2020.57 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2104.70 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 291.34 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 44.36 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 1893.84 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 283.50 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2219.49 kcal; Białko ogółem: 67.89 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 333.19 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2423.33 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 333.19 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 8.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 (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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 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 Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 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 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Pasta warzywna* 100 g (SEL) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g			
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) 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 Pasztet drobiowy z kurzej półki 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Papryka konserwowa 80 g Sałata 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 Szynek szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynekka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Papryka konserwowa 80 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałata z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)
	Wartość energetyczna: 2163.48 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 290.65 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2049.09 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2011.38 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 39.56 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 330.64 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2318.31 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 53.22 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 1845.98 kcal; Białko ogółem: 68.34 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 42.01 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2396.27 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2132.62 kcal; Białko ogółem: 65.28 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 42.45 g; Sól: 7.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 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 Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	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 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 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 Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała 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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Salata zielona 10 g				
2024-03-17 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wleprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Klopsik wleprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Klopsik wleprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik wleprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Klopsik wleprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Jajko sadzone kl M 2 szt (<u>JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Leczo wegetariańskie z fasolą 300 g Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
2024-03-17 niedziela	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>) Banan 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>) Banan 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 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>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	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, GÓR.</u>) Salata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2296.37 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2310.31 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 339.29 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2212.72 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 334.32 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2305.72 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2089.85 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 316.51 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2242.28 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1993.48 kcal; Białko ogółem: 43.47 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 283.90 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 9.20 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
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,