

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 80 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Papryka świeża 30 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2506.09 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 111.55 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2070.02 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1929.75 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 34.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2469.86 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 95.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; W tym cukry: 26.46 g; Błonnik pok.: 51.81 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2624.99 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 112.51 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2290.00 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 104.90 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 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 Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 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 Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g		
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		
Kolacja	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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN		Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 5 g	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2544.11 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2340.37 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2286.15 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2365.38 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 50.88 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2483.88 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 332.09 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2320.75 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 388.01 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Jabłko 150 g	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Brokuł gotowany* 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2133.57 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2021.06 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 1903.35 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2204.64 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 300.69 g; W tym cukry: 40.38 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2421.83 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 98.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2090.13 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 299.48 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa* 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2544.20 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 371.00 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2314.28 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2210.60 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2295.72 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; W tym cukry: 30.94 g; Błonnik pok.: 48.91 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2466.51 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2122.84 kcal; Białko ogółem: 67.81 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 44.46 g; Sól: 5.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na n/sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> ) Cukier 30 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Ogórek kiszony 30 g		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z peęczaku, ciecioriki, ogórka i papryki 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salata zielona 20 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2179.08 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2200.90 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2090.59 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2123.32 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 296.54 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2017.64 kcal; Białko ogółem: 71.00 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 307.58 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2167.42 kcal; Białko ogółem: 49.85 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 8.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Knedle z truskawkami * 300 g ( <b>PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2169.72 kcal; Białko ogółem: 68.40 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 1980.51 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 284.33 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 1956.57 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 286.99 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2348.29 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; W tym cukry: 37.42 g; Błonnik pok.: 46.88 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2237.94 kcal; Białko ogółem: 68.19 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1987.21 kcal; Białko ogółem: 46.97 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 7.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska		
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 30 g			
		Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 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 Pasta z twarogu waniliowa 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 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 Pasta z twarogu waniliowa 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 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 Pasta z twarogu waniliowa 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN		Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2554.08 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 102.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 125.28 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2299.43 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2660.66 kcal; Białko ogółem: 134.29 g; Tłuszcz: 103.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 315.40 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2265.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2019.28 kcal; Białko ogółem: 67.61 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 318.58 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 6.46 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z brokuła * 100 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g		
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>SOJ.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2335.84 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 369.86 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2198.13 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 352.62 g; W tym cukry: 109.78 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2068.59 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 38.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2500.15 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 92.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 40.19 g; Błonnik pok.: 51.74 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2533.80 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 371.90 g; W tym cukry: 111.54 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2173.86 kcal; Białko ogółem: 62.58 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 107.79 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 5.69 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Jabłko 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2458.71 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2253.64 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2234.23 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 346.95 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2422.91 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 315.73 g; W tym cukry: 35.39 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2346.81 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 48.81 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2230.64 kcal; Białko ogółem: 61.54 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 44.74 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( _ może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 30 g		
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dynam 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dynam 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Placki ziemniaczane 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2047.65 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2031.79 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 321.82 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2014.68 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2053.97 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; W tym cukry: 32.67 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2307.02 kcal; Białko ogółem: 62.27 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2226.53 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 45.15 g; Sól: 8.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska			
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g			
		Obiad	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 30 g			
			Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron z warzywami* - dieta BM 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
			PD			Jabłko 150 g			
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
				PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )
Wartość energetyczna: 2451.17 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2321.19 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.33 g;				Wartość energetyczna: 2311.46 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2382.06 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 52.54 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2575.55 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 107.17 g; Kw. tł. nasy.: 50.87 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2261.87 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 49.05 g; Sól: 6.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Dżem 50 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi z truskawkami * 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2247.47 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 307.62 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2083.22 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 308.82 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2074.42 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 312.12 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2282.93 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 49.69 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2294.05 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2192.84 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 43.51 g; Sól: 9.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Płatki pszenne na n/sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 30 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa kieł. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 30 g Sałata zielona 5 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2337.80 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2053.60 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 312.05 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2001.13 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.04 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2288.46 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; W tym cukry: 34.04 g; Błonnik pok.: 44.95 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2400.74 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2432.22 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 402.61 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 52.72 g; Sól: 6.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 WE Wegetariańska	W-wa- Wegańska
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g	
2024-04-28 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zapiekanek z ziemników i warzyw* 350 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet z ciecioriki i pieczarek 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		
2024-04-28 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2355.62 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2279.28 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2233.03 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 16.71 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2504.83 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 349.55 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 46.31 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2318.70 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 352.85 g; W tym cukry: 97.72 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2198.59 kcal; Białko ogółem: 63.84 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 338.46 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 5.18 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - 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,