

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-08-30 piątek	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
	PN
<p>Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 90 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g</p>	
<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki młode gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Warzywa po grecku* 80 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	
<p>Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Hummus 50 g (SEZ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g</p>	
<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2532.40 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 317.53 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.09 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-08-31 sobota	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Buraczki gotowane b/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g</p>
	PN	<p>Wafle ryżowe 50 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2215.03 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 314.51 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 9.28 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-09-01 niedziela	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem 400 ml (MLE,) Cukier 5 g</p>
	<p>Obiad</p> <p>Pomidorowa z zacierką* 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki młode gotowane 170 g Mizeria 120 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	<p>Kolacja</p> <p>Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 90 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g</p>
	<p>PN</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)</p>
<p>Wartość energetyczna: 2423.02 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 8.52 g;</p>	

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Szczypiorek 5 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek prażonych 80 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek śmietankowy naturalny 90 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Wartość energetyczna: 2680.46 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 379.31 g; W tym cukry: 94.58 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 9.90 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-09-03 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 170 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane b/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany 40 g Twarożek 90 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Jabłko 150 g
Wartość energetyczna: 2352.44 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.22 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-09-04 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser topiony 50 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL,) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Sałatka z ryżu i tuńczyka 100 g (RYB,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
		Wartość energetyczna: 2371.38 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 9.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-09-05 czwartek	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
	PN
<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Hummus 50 g (SEZ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g</p>	
<p>Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR,) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	
<p>Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g</p>	
<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2203.72 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g; W tym cukry: 44.17 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 10.19 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-09-06 piątek	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
PN	
Wartość energetyczna: 2392.34 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 317.29 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 8.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 90 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane b/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2021.91 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 270.46 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem 400 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
Wartość energetyczna: 2509.92 kcal; Białko ogółem: 130.39 g; Tłuszcz: 99.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 8.99 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,