

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-10-19 sobota	Śniadanie
	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g Ser żółty 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Selerowa z ziemniakami * 350 ml Gulasz wieprzowy- dieta 180 g Kasza gryczana 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
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g Twaróg półtłusty 90 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
	PN
	Serek homo naturalny 150g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2432.06 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 87.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.00 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 7.62 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-10-20 niedziela	Śniadanie
	Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g Serek Fromage 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	Obiad
	Rosół z makaronem * 350 ml udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka Colesław b/c 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 90 g Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Chałka 50 g
	Wartość energetyczna: 2499.24 kcal; Białko ogółem: 126.47 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 295.24 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 8.35 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 350 ml Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Szczypiorek 2 g
	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami* (z białą fasolą) 350 ml Naleśniki z serem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g Mus z jabłek prażonych 80 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2729.04 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 403.98 g; W tym cukry: 143.52 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-19 do dnia 2024-10-28 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-10-22 wtorek	Śniadanie
	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Hummus 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Pietruszka natka 2 g
	Obiad
	Jarzynowa z zacierką* 350 ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml Ziemniaki gotowane 170 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g Ser żółty 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2351.38 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.63 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-10-23 środa	Śniadanie
	Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 350 ml Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g Sos cygański 80 g Kasza gryczana 170 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 90 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Serek ziarnisty 150g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2579.93 kcal; Białko ogółem: 144.33 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 12.27 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-10-24 czwartek	Śniadanie
	Kasza manna na mleku 350 ml Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g Ser topiony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	Obiad
	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos pomidorowy 80 ml Kluski śląskie 170 g Sałata zielona z jogurtem 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Twarożek 90 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Ciasto drożdżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2446.64 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 10.42 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-10-25 piątek	Śniadanie
	Zacierka na mleku 350 ml Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 90 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g
	Obiad
	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 350 ml Ryba smażona (Miruna) 100 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Warzywa po grecku* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 90 g Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Serek homo naturalny 150g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2481.34 kcal; Białko ogółem: 126.45 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 8.15 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 100 g Szczypiorek 2 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml Potrawka drobiowa 180 g Ryż na sypko 170 g Surówka z marchwi i pora 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Ser żółty 50 g Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2175.00 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 310.64 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 10.57 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-10-27 niedziela	Śniadanie Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem 400 ml Cukier 5 g
	Obiad Pomidorowa z zacierką * 350 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 90 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 100 g Pietruszka natka 2 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN Kefir 2.0% tł 150g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2330.18 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-19 do dnia 2024-10-28 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie
	Płatki pszenne na mleku 350 ml Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	Obiad
	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml Pierogi z serem - chłodzone 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Bułka pszenna długa krojona 15 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g Serek śmietankowy naturalny 90 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
PN	
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Wartość energetyczna: 2782.33 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 397.38 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 11.73 g;	

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,