

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 539.22 kcal; Białko ogółem: 24.02 g; Tłuszcz: 21.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 69.24 g; W tym cukry: 11.64 g; Błonnik pok.: 12.14 g; Sól: 3.17 g; WW: 5.71 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 400 ml (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 639.52 kcal; Białko ogółem: 24.93 g; Tłuszcz: 10.26 g; Kw. tł. nasy.: 1.82 g; Węglowodany ogółem: 119.50 g; W tym cukry: 4.63 g; Błonnik pok.: 14.14 g; Sól: 2.72 g; WW: 10.58 Por;	
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 30 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 237.26 kcal; Białko ogółem: 11.37 g; Tłuszcz: 9.82 g; Kw. tł. nasy.: 6.10 g; Węglowodany ogółem: 29.20 g; W tym cukry: 2.30 g; Błonnik pok.: 5.28 g; Sól: 1.26 g; WW: 2.40 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Słupki z marchewki 30 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 150.48 kcal; Białko ogółem: 9.17 g; Tłuszcz: 1.16 g; Kw. tł. nasy.: 0.55 g; Węglowodany ogółem: 28.69 g; W tym cukry: 2.30 g; Błonnik pok.: 5.28 g; Sól: 1.33 g; WW: 2.37 Por;	
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 737.70 kcal; Białko ogółem: 22.40 g; Tłuszcz: 23.28 g; Kw. tł. nasy.: 2.15 g; Węglowodany ogółem: 120.04 g; W tym cukry: 20.13 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 5.01 g; WW: 9.92 Por;		
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 157.22 kcal; Białko ogółem: 8.64 g; Tłuszcz: 2.75 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; Węglowodany ogółem: 25.99 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.18 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 158.66 kcal; Białko ogółem: 12.55 g; Tłuszcz: 1.43 g; Kw. tł. nasy.: 0.28 g; Węglowodany ogółem: 25.99 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 0.67 g; WW: 2.18 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 600.55 kcal; Białko ogółem: 18.83 g; Tłuszcz: 34.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 58.45 g; W tym cukry: 5.88 g; Błonnik pok.: 10.97 g; Sól: 3.22 g; WW: 4.75 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 578.85 kcal; Białko ogółem: 18.76 g; Tłuszcz: 32.42 g; Kw. tł. nasy.: 6.14 g; Węglowodany ogółem: 58.38 g; W tym cukry: 5.82 g; Błonnik pok.: 10.97 g; Sól: 3.24 g; WW: 4.75 Por;	
	PN	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 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 196.35 kcal; Białko ogółem: 8.78 g; Tłuszcz: 7.13 g; Kw. tł. nasy.: 3.78 g; Węglowodany ogółem: 26.19 g; W tym cukry: 1.13 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.18 g; WW: 2.21 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 194.95 kcal; Białko ogółem: 8.75 g; Tłuszcz: 7.01 g; Kw. tł. nasy.: 2.19 g; Węglowodany ogółem: 26.15 g; W tym cukry: 1.10 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.19 g; WW: 2.21 Por;	
			Wartość energetyczna: 2468.30 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 98.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 42.01 g; Błonnik pok.: 58.04 g; Sól: 15.02 g; WW: 27.16 Por;	Wartość energetyczna: 2460.16 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 378.75 g; W tym cukry: 34.91 g; Błonnik pok.: 60.04 g; Sól: 14.17 g; WW: 31.99 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 441.02 kcal; Białko ogółem: 22.10 g; Tłuszcz: 14.39 g; Kw. tł. nasy.: 5.80 g; Węglowodany ogółem: 60.93 g; W tym cukry: 2.19 g; Błonnik pok.: 9.18 g; Sól: 4.06 g; WW: 5.18 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 400 ml (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 625.92 kcal; Białko ogółem: 24.53 g; Tłuszcz: 10.08 g; Kw. tł. nasy.: 1.78 g; Węglowodany ogółem: 115.17 g; W tym cukry: 2.21 g; Błonnik pok.: 11.18 g; Sól: 4.09 g; WW: 10.40 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 186.66 kcal; Białko ogółem: 9.59 g; Tłuszcz: 5.73 g; Kw. tł. nasy.: 1.66 g; Węglowodany ogółem: 26.29 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 0.75 g; WW: 2.18 Por;	
	Obiad	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 734.70 kcal; Białko ogółem: 42.77 g; Tłuszcz: 17.41 g; Kw. tł. nasy.: 3.56 g; Węglowodany ogółem: 103.48 g; W tym cukry: 11.73 g; Błonnik pok.: 15.07 g; Sól: 1.35 g; WW: 8.82 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 151.26 kcal; Białko ogółem: 9.06 g; Tłuszcz: 1.66 g; Kw. tł. nasy.: 0.38 g; Węglowodany ogółem: 27.38 g; W tym cukry: 1.96 g; Błonnik pok.: 4.59 g; Sól: 1.33 g; WW: 2.28 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 526.56 kcal; Białko ogółem: 22.59 g; Tłuszcz: 24.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 58.23 g; W tym cukry: 5.16 g; Błonnik pok.: 11.22 g; Sól: 2.90 g; WW: 4.75 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 449.97 kcal; Białko ogółem: 24.69 g; Tłuszcz: 15.89 g; Kw. tł. nasy.: 3.25 g; Węglowodany ogółem: 57.64 g; W tym cukry: 4.58 g; Błonnik pok.: 11.22 g; Sól: 1.55 g; WW: 4.68 Por;
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 214.12 kcal; Białko ogółem: 11.59 g; Tłuszcz: 7.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.18 g; Węglowodany ogółem: 27.95 g; W tym cukry: 2.67 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 0.60 g; WW: 2.39 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 176.58 kcal; Białko ogółem: 8.87 g; Tłuszcz: 5.10 g; Kw. tł. nasy.: 1.68 g; Węglowodany ogółem: 26.08 g; W tym cukry: 0.80 g; Błonnik pok.: 4.20 g; Sól: 1.29 g; WW: 2.22 Por;	
	Wartość energetyczna: 2254.33 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; W tym cukry: 24.65 g; Błonnik pok.: 48.84 g; Sól: 10.98 g; WW: 25.59 Por;		Wartość energetyczna: 2325.09 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; W tym cukry: 22.22 g; Błonnik pok.: 50.65 g; Sól: 10.36 g; WW: 30.57 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-03-06 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 553.99 kcal; Białko ogółem: 28.99 g; Tłuszcz: 21.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 65.29 g; W tym cukry: 10.86 g; Błonnik pok.: 9.72 g; Sól: 2.60 g; WW: 5.55 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 400 ml (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 723.89 kcal; Białko ogółem: 30.22 g; Tłuszcz: 17.25 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 117.26 g; W tym cukry: 4.58 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.54 g; WW: 10.57 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twardóg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 30 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 189.40 kcal; Białko ogółem: 12.60 g; Tłuszcz: 3.16 g; Kw. tł. nasy.: 1.56 g; Węglowodany ogółem: 30.06 g; W tym cukry: 3.90 g; Błonnik pok.: 5.28 g; Sól: 0.65 g; WW: 2.50 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki z marchewki 30 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 154.98 kcal; Białko ogółem: 9.07 g; Tłuszcz: 1.66 g; Kw. tł. nasy.: 0.38 g; Węglowodany ogółem: 28.65 g; W tym cukry: 2.55 g; Błonnik pok.: 5.28 g; Sól: 1.38 g; WW: 2.33 Por;
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 797.54 kcal; Białko ogółem: 36.73 g; Tłuszcz: 23.26 g; Kw. tł. nasy.: 2.81 g; Węglowodany ogółem: 117.26 g; W tym cukry: 8.18 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.28 g; WW: 10.33 Por;	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 797.54 kcal; Białko ogółem: 36.73 g; Tłuszcz: 23.26 g; Kw. tł. nasy.: 2.81 g; Węglowodany ogółem: 117.26 g; W tym cukry: 8.18 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.28 g; WW: 10.33 Por;
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka konserwowa 30 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 150.48 kcal; Białko ogółem: 9.11 g; Tłuszcz: 1.55 g; Kw. tł. nasy.: 0.62 g; Węglowodany ogółem: 27.58 g; W tym cukry: 0.83 g; Błonnik pok.: 4.74 g; Sól: 1.49 g; WW: 2.31 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 455.31 kcal; Białko ogółem: 23.78 g; Tłuszcz: 14.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; Węglowodany ogółem: 62.21 g; W tym cukry: 9.78 g; Błonnik pok.: 10.68 g; Sól: 1.20 g; WW: 5.25 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 365.07 kcal; Białko ogółem: 17.36 g; Tłuszcz: 9.44 g; Kw. tł. nasy.: 1.70 g; Węglowodany ogółem: 58.56 g; W tym cukry: 6.50 g; Błonnik pok.: 10.68 g; Sól: 2.54 g; WW: 4.88 Por;
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 206.16 kcal; Białko ogółem: 7.74 g; Tłuszcz: 8.43 g; Kw. tł. nasy.: 2.89 g; Węglowodany ogółem: 26.96 g; W tym cukry: 0.97 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.23 g; WW: 2.28 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 207.07 kcal; Białko ogółem: 6.50 g; Tłuszcz: 9.30 g; Kw. tł. nasy.: 2.76 g; Węglowodany ogółem: 26.50 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.31 g; WW: 2.24 Por;	
		Wartość energetyczna: 2352.88 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; W tym cukry: 34.52 g; Błonnik pok.: 48.62 g; Sól: 11.44 g; WW: 28.21 Por;	Wartość energetyczna: 2399.04 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 375.81 g; W tym cukry: 23.58 g; Błonnik pok.: 50.62 g; Sól: 13.54 g; WW: 32.66 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szywna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.wody w osi.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 445.72 kcal; Białko ogółem: 20.60 g; Tłuszcz: 14.56 g; Kw. tł. nasy.: 6.33 g; Węglowodany ogółem: 62.32 g; W tym cukry: 1.93 g; Błonnik pok.: 9.18 g; Sól: 4.34 g; WW: 5.29 Por;</p>	<p>Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szywna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.wody w osi.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 560.22 kcal; Białko ogółem: 21.13 g; Tłuszcz: 9.99 g; Kw. tł. nasy.: 2.27 g; Węglowodany ogółem: 101.22 g; W tym cukry: 1.93 g; Błonnik pok.: 10.68 g; Sól: 4.33 g; WW: 9.03 Por;</p>
	II ŚN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 212.21 kcal; Białko ogółem: 6.68 g; Tłuszcz: 6.15 g; Kw. tł. nasy.: 0.43 g; Węglowodany ogółem: 33.22 g; W tym cukry: 0.96 g; Błonnik pok.: 4.46 g; Sól: 0.65 g; WW: 2.90 Por;</p>	
	Obiad	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 759.70 kcal; Białko ogółem: 29.79 g; Tłuszcz: 26.85 g; Kw. tł. nasy.: 4.21 g; Węglowodany ogółem: 108.91 g; W tym cukry: 16.95 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 1.55 g; WW: 8.41 Por;</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 798.17 kcal; Białko ogółem: 30.72 g; Tłuszcz: 26.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.22 g; Węglowodany ogółem: 117.90 g; W tym cukry: 17.34 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 1.69 g; WW: 9.22 Por;</p>
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szywna Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 152.12 kcal; Białko ogółem: 9.30 g; Tłuszcz: 1.73 g; Kw. tł. nasy.: 0.17 g; Węglowodany ogółem: 27.90 g; W tym cukry: 1.82 g; Błonnik pok.: 5.40 g; Sól: 1.40 g; WW: 2.28 Por;</p>	
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 449.98 kcal; Białko ogółem: 17.76 g; Tłuszcz: 16.90 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 62.40 g; W tym cukry: 3.86 g; Błonnik pok.: 10.81 g; Sól: 2.68 g; WW: 5.20 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 346.38 kcal; Białko ogółem: 17.00 g; Tłuszcz: 8.24 g; Kw. tł. nasy.: 2.30 g; Węglowodany ogółem: 56.35 g; W tym cukry: 4.30 g; Błonnik pok.: 9.82 g; Sól: 2.36 g; WW: 4.72 Por;</p>
	PN	<p>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>)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 194.19 kcal; Białko ogółem: 8.59 g; Tłuszcz: 7.11 g; Kw. tł. nasy.: 3.77 g; Węglowodany ogółem: 25.80 g; W tym cukry: 0.99 g; Błonnik pok.: 4.20 g; Sól: 1.18 g; WW: 2.19 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 192.79 kcal; Białko ogółem: 8.56 g; Tłuszcz: 6.98 g; Kw. tł. nasy.: 2.19 g; Węglowodany ogółem: 25.76 g; W tym cukry: 0.96 g; Błonnik pok.: 4.20 g; Sól: 1.19 g; WW: 2.18 Por;</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2213.92 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; W tym cukry: 26.51 g; Błonnik pok.: 58.74 g; Sól: 11.80 g; WW: 26.26 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2261.89 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 60.12 g; Sól: 11.62 g; WW: 30.33 Por;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- BRÓ 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.latwo.przys.węglowodanów
2024-03-08 piątek	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 534.67 kcal; Białko ogółem: 29.43 g; Tłuszcz: 18.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 66.04 g; W tym cukry: 10.66 g; Błonnik pok.: 9.82 g; Sól: 2.96 g; WW: 5.63 Por;</p>	<p>Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 680.87 kcal; Białko ogółem: 36.58 g; Tłuszcz: 16.60 g; Kw. tł. nasy.: 4.55 g; Węglowodany ogółem: 101.87 g; W tym cukry: 4.36 g; Błonnik pok.: 11.32 g; Sól: 1.68 g; WW: 9.05 Por;</p>
	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 147.08 kcal; Białko ogółem: 9.12 g; Tłuszcz: 1.67 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; Węglowodany ogółem: 26.36 g; W tym cukry: 0.96 g; Błonnik pok.: 4.35 g; Sól: 1.92 g; WW: 2.21 Por;</p>	
	<p>Obiad</p> <p>Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Łosoś pieczony 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 650.38 kcal; Białko ogółem: 35.36 g; Tłuszcz: 13.94 g; Kw. tł. nasy.: 1.43 g; Węglowodany ogółem: 100.82 g; W tym cukry: 15.80 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 1.64 g; WW: 8.50 Por;</p>	<p>Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Łosoś pieczony 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 656.65 kcal; Białko ogółem: 35.16 g; Tłuszcz: 14.74 g; Kw. tł. nasy.: 1.53 g; Węglowodany ogółem: 100.78 g; W tym cukry: 15.80 g; Błonnik pok.: 15.52 g; Sól: 1.63 g; WW: 8.50 Por;</p>
	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Rzodkiew biała 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 165.43 kcal; Białko ogółem: 9.04 g; Tłuszcz: 3.08 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; Węglowodany ogółem: 27.87 g; W tym cukry: 1.83 g; Błonnik pok.: 5.40 g; Sól: 1.19 g; WW: 2.28 Por;</p>	
	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 461.05 kcal; Białko ogółem: 24.97 g; Tłuszcz: 14.77 g; Kw. tł. nasy.: 8.51 g; Węglowodany ogółem: 61.98 g; W tym cukry: 9.58 g; Błonnik pok.: 10.61 g; Sól: 1.37 g; WW: 5.24 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 385.65 kcal; Białko ogółem: 23.17 g; Tłuszcz: 9.05 g; Kw. tł. nasy.: 1.90 g; Węglowodany ogółem: 58.04 g; W tym cukry: 6.17 g; Błonnik pok.: 10.58 g; Sól: 1.35 g; WW: 4.82 Por;</p>
	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 188.66 kcal; Białko ogółem: 9.09 g; Tłuszcz: 5.79 g; Kw. tł. nasy.: 3.12 g; Węglowodany ogółem: 27.41 g; W tym cukry: 1.99 g; Błonnik pok.: 4.59 g; Sól: 1.33 g; WW: 2.28 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 183.24 kcal; Białko ogółem: 8.96 g; Tłuszcz: 5.63 g; Kw. tł. nasy.: 1.52 g; Węglowodany ogółem: 26.43 g; W tym cukry: 1.19 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.34 g; WW: 2.21 Por;</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2147.28 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 50.28 g; Sól: 10.41 g; WW: 26.14 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2218.93 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g; W tym cukry: 30.30 g; Błonnik pok.: 51.56 g; Sól: 9.10 g; WW: 29.06 Por;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-03-09 sobota	Śniadanie	<p>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 488.70 kcal; Białko ogółem: 34.41 g; Tłuszcz: 13.30 g; Kw. tł. nasy.: 5.83 g; Węglowodany ogółem: 61.86 g; W tym cukry: 10.54 g; Błonnik pok.: 9.86 g; Sól: 2.36 g; WW: 5.22 Por;</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 460.96 kcal; Białko ogółem: 25.32 g; Tłuszcz: 9.12 g; Kw. tł. nasy.: 1.91 g; Węglowodany ogółem: 74.86 g; W tym cukry: 5.15 g; Błonnik pok.: 11.14 g; Sól: 1.39 g; WW: 6.40 Por;</p>
	II ŚN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 185.69 kcal; Białko ogółem: 12.59 g; Tłuszcz: 3.16 g; Kw. tł. nasy.: 1.56 g; Węglowodany ogółem: 28.79 g; W tym cukry: 3.31 g; Błonnik pok.: 4.59 g; Sól: 0.60 g; WW: 2.45 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 158.95 kcal; Białko ogółem: 8.75 g; Tłuszcz: 3.01 g; Kw. tł. nasy.: 1.04 g; Węglowodany ogółem: 26.15 g; W tym cukry: 1.10 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.18 g; WW: 2.21 Por;</p>
	Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 840.98 kcal; Białko ogółem: 50.28 g; Tłuszcz: 23.52 g; Kw. tł. nasy.: 4.23 g; Węglowodany ogółem: 106.59 g; W tym cukry: 5.30 g; Błonnik pok.: 7.43 g; Sól: 4.18 g; WW: 9.87 Por;</p>	
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szyńkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Rzodkiew biała 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 154.94 kcal; Białko ogółem: 8.40 g; Tłuszcz: 1.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.49 g; Węglowodany ogółem: 28.73 g; W tym cukry: 1.66 g; Błonnik pok.: 5.40 g; Sól: 1.57 g; WW: 2.34 Por;</p>	
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 477.11 kcal; Białko ogółem: 17.30 g; Tłuszcz: 20.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 60.33 g; W tym cukry: 6.66 g; Błonnik pok.: 11.34 g; Sól: 2.93 g; WW: 4.92 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 408.40 kcal; Białko ogółem: 15.90 g; Tłuszcz: 14.17 g; Kw. tł. nasy.: 2.30 g; Węglowodany ogółem: 59.59 g; W tym cukry: 5.95 g; Błonnik pok.: 11.34 g; Sól: 2.78 g; WW: 4.82 Por;</p>
	PN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 224.06 kcal; Białko ogółem: 9.63 g; Tłuszcz: 9.85 g; Kw. tł. nasy.: 4.39 g; Węglowodany ogółem: 26.33 g; W tym cukry: 0.97 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 0.75 g; WW: 2.18 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 222.66 kcal; Białko ogółem: 9.59 g; Tłuszcz: 9.73 g; Kw. tł. nasy.: 2.81 g; Węglowodany ogółem: 26.29 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 0.77 g; WW: 2.18 Por;</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2371.48 kcal; Białko ogółem: 132.61 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; W tym cukry: 28.45 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 12.39 g; WW: 26.98 Por;</p> <p>Wartość energetyczna: 2246.90 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; W tym cukry: 20.10 g; Błonnik pok.: 44.09 g; Sól: 11.86 g; WW: 27.81 Por;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.latwo.przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.latwo.przys.węglowodanów
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 528.10 kcal; Białko ogółem: 26.43 g; Tłuszcz: 20.06 g; Kw. tł. nasy.: 7.12 g; Węglowodany ogółem: 65.06 g; W tym cukry: 1.85 g; Błonnik pok.: 10.16 g; Sól: 3.69 g; WW: 5.50 Por;</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 518.96 kcal; Białko ogółem: 23.73 g; Tłuszcz: 15.07 g; Kw. tł. nasy.: 3.00 g; Węglowodany ogółem: 77.16 g; W tym cukry: 2.61 g; Błonnik pok.: 11.44 g; Sól: 3.59 g; WW: 6.58 Por;</p>
	II ŚN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 229.52 kcal; Białko ogółem: 11.26 g; Tłuszcz: 9.79 g; Kw. tł. nasy.: 6.10 g; Węglowodany ogółem: 26.98 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.28 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 186.66 kcal; Białko ogółem: 9.59 g; Tłuszcz: 5.73 g; Kw. tł. nasy.: 1.66 g; Węglowodany ogółem: 26.29 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 0.75 g; WW: 2.18 Por;</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1038.41 kcal; Białko ogółem: 68.64 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 81.63 g; W tym cukry: 11.89 g; Błonnik pok.: 10.86 g; Sól: 2.34 g; WW: 7.12 Por;</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1077.07 kcal; Białko ogółem: 70.69 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 87.17 g; W tym cukry: 12.21 g; Błonnik pok.: 11.26 g; Sól: 2.49 g; WW: 7.63 Por;</p>
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzepa biała 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 168.67 kcal; Białko ogółem: 8.95 g; Tłuszcz: 3.09 g; Kw. tł. nasy.: 1.07 g; Węglowodany ogółem: 28.71 g; W tym cukry: 2.40 g; Błonnik pok.: 5.46 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.36 Por;</p>	
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 449.59 kcal; Białko ogółem: 25.03 g; Tłuszcz: 15.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 59.62 g; W tym cukry: 7.73 g; Błonnik pok.: 10.32 g; Sól: 1.38 g; WW: 5.01 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 399.67 kcal; Białko ogółem: 24.63 g; Tłuszcz: 10.97 g; Kw. tł. nasy.: 2.94 g; Węglowodany ogółem: 55.55 g; W tym cukry: 4.30 g; Błonnik pok.: 9.82 g; Sól: 1.38 g; WW: 4.61 Por;</p>
	PN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 183.04 kcal; Białko ogółem: 9.05 g; Tłuszcz: 5.79 g; Kw. tł. nasy.: 2.89 g; Węglowodany ogółem: 26.21 g; W tym cukry: 1.12 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.39 g; WW: 2.21 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 181.64 kcal; Białko ogółem: 9.01 g; Tłuszcz: 5.66 g; Kw. tł. nasy.: 1.31 g; Węglowodany ogółem: 26.18 g; W tym cukry: 1.09 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.41 g; WW: 2.21 Por;</p>
			<p>Wartość energetyczna: 2597.33 kcal; Białko ogółem: 149.35 g; Tłuszcz: 105.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 288.21 g; W tym cukry: 25.93 g; Błonnik pok.: 45.58 g; Sól: 11.19 g; WW: 24.47 Por;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 462.38 kcal; Białko ogółem: 23.26 g; Tłuszcz: 14.49 g; Kw. tł. nasy.: 7.61 g; Węglowodany ogółem: 65.10 g; W tym cukry: 10.84 g; Błonnik pok.: 9.79 g; Sól: 2.76 g; WW: 5.55 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 561.88 kcal; Białko ogółem: 22.59 g; Tłuszcz: 9.92 g; Kw. tł. nasy.: 1.76 g; Węglowodany ogółem: 101.75 g; W tym cukry: 4.54 g; Błonnik pok.: 11.29 g; Sól: 2.66 g; WW: 9.09 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 212.21 kcal; Białko ogółem: 6.68 g; Tłuszcz: 6.15 g; Kw. tł. nasy.: 0.43 g; Węglowodany ogółem: 33.22 g; W tym cukry: 0.96 g; Błonnik pok.: 4.46 g; Sól: 0.65 g; WW: 2.90 Por;	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 777.67 kcal; Białko ogółem: 28.51 g; Tłuszcz: 18.47 g; Kw. tł. nasy.: 2.82 g; Węglowodany ogółem: 129.87 g; W tym cukry: 16.31 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 1.68 g; WW: 10.99 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 149.22 kcal; Białko ogółem: 9.35 g; Tłuszcz: 1.20 g; Kw. tł. nasy.: 0.56 g; Węglowodany ogółem: 28.19 g; W tym cukry: 1.66 g; Błonnik pok.: 5.40 g; Sól: 1.29 g; WW: 2.31 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 540.24 kcal; Białko ogółem: 26.02 g; Tłuszcz: 24.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 58.73 g; W tym cukry: 4.75 g; Błonnik pok.: 11.24 g; Sól: 3.44 g; WW: 4.74 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 434.51 kcal; Białko ogółem: 19.78 g; Tłuszcz: 16.04 g; Kw. tł. nasy.: 2.90 g; Węglowodany ogółem: 58.14 g; W tym cukry: 4.17 g; Błonnik pok.: 11.24 g; Sól: 2.94 g; WW: 4.67 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 219.06 kcal; Białko ogółem: 12.53 g; Tłuszcz: 7.25 g; Kw. tł. nasy.: 4.29 g; Węglowodany ogółem: 27.88 g; W tym cukry: 2.57 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 0.59 g; WW: 2.38 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 207.07 kcal; Białko ogółem: 6.50 g; Tłuszcz: 9.30 g; Kw. tł. nasy.: 2.76 g; Węglowodany ogółem: 26.50 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.31 g; WW: 2.24 Por;
		Wartość energetyczna: 2360.78 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 342.99 g; W tym cukry: 37.08 g; Błonnik pok.: 54.64 g; Sól: 10.40 g; WW: 28.88 Por;	Wartość energetyczna: 2342.56 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 377.67 g; W tym cukry: 28.57 g; Błonnik pok.: 56.14 g; Sól: 10.53 g; WW: 32.21 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- BRÓ 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.latwo.przys.węglowodanów
2024-03-12 wtorek	<p>Śniadanie</p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 537.70 kcal; Białko ogółem: 27.76 g; Tłuszcz: 21.15 g; Kw. tł. nasy.: 7.33 g; Węglowodany ogółem: 63.06 g; W tym cukry: 4.39 g; Błonnik pok.: 9.86 g; Sól: 2.54 g; WW: 5.32 Por;</p>	<p>Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 635.56 kcal; Białko ogółem: 28.81 g; Tłuszcz: 14.71 g; Kw. tł. nasy.: 3.62 g; Węglowodany ogółem: 102.69 g; W tym cukry: 4.81 g; Błonnik pok.: 11.36 g; Sól: 2.74 g; WW: 9.11 Por;</p>
	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 158.95 kcal; Białko ogółem: 8.75 g; Tłuszcz: 3.01 g; Kw. tł. nasy.: 1.04 g; Węglowodany ogółem: 26.15 g; W tym cukry: 1.10 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.18 g; WW: 2.21 Por;</p>	
	<p>Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 646.04 kcal; Białko ogółem: 36.07 g; Tłuszcz: 20.43 g; Kw. tł. nasy.: 1.65 g; Węglowodany ogółem: 85.28 g; W tym cukry: 12.29 g; Błonnik pok.: 11.27 g; Sól: 1.72 g; WW: 7.42 Por;</p>	<p>Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 661.90 kcal; Białko ogółem: 36.62 g; Tłuszcz: 19.74 g; Kw. tł. nasy.: 1.66 g; Węglowodany ogółem: 90.52 g; W tym cukry: 12.74 g; Błonnik pok.: 11.80 g; Sól: 1.84 g; WW: 7.89 Por;</p>
	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurczątką 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 170.20 kcal; Białko ogółem: 7.82 g; Tłuszcz: 4.31 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; Węglowodany ogółem: 27.11 g; W tym cukry: 0.80 g; Błonnik pok.: 4.35 g; Sól: 1.75 g; WW: 2.28 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 172.51 kcal; Białko ogółem: 6.61 g; Tłuszcz: 5.31 g; Kw. tł. nasy.: 1.61 g; Węglowodany ogółem: 26.68 g; W tym cukry: 0.80 g; Błonnik pok.: 4.35 g; Sól: 1.82 g; WW: 2.25 Por;</p>
	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 384.16 kcal; Białko ogółem: 15.98 g; Tłuszcz: 11.74 g; Kw. tł. nasy.: 6.37 g; Węglowodany ogółem: 59.38 g; W tym cukry: 4.23 g; Błonnik pok.: 11.98 g; Sól: 2.81 g; WW: 4.77 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 362.46 kcal; Białko ogółem: 15.91 g; Tłuszcz: 9.39 g; Kw. tł. nasy.: 2.20 g; Węglowodany ogółem: 59.31 g; W tym cukry: 4.17 g; Błonnik pok.: 11.98 g; Sól: 2.83 g; WW: 4.77 Por;</p>
	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 180.14 kcal; Białko ogółem: 9.10 g; Tłuszcz: 5.25 g; Kw. tł. nasy.: 3.27 g; Węglowodany ogółem: 26.51 g; W tym cukry: 0.97 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.27 g; WW: 2.25 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 178.74 kcal; Białko ogółem: 9.06 g; Tłuszcz: 5.13 g; Kw. tł. nasy.: 1.69 g; Węglowodany ogółem: 26.47 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.29 g; WW: 2.24 Por;</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2077.20 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 287.48 g; W tym cukry: 23.78 g; Błonnik pok.: 46.24 g; Sól: 11.27 g; WW: 24.24 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2170.13 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 24.56 g; Błonnik pok.: 48.27 g; Sól: 11.71 g; WW: 28.46 Por;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-03-13 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 531.46 kcal; Białko ogółem: 29.63 g; Tłuszcz: 17.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.15 g; Węglowodany ogółem: 68.82 g; W tym cukry: 14.15 g; Błonnik pok.: 9.82 g; Sól: 1.46 g; WW: 5.93 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 583.55 kcal; Białko ogółem: 22.00 g; Tłuszcz: 12.23 g; Kw. tł. nasy.: 3.28 g; Węglowodany ogółem: 101.48 g; W tym cukry: 4.52 g; Błonnik pok.: 11.13 g; Sól: 2.33 g; WW: 9.08 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 30 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 154.86 kcal; Białko ogółem: 9.28 g; Tłuszcz: 1.82 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 28.14 g; W tym cukry: 2.59 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 1.39 g; WW: 2.36 Por;	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 888.69 kcal; Białko ogółem: 36.01 g; Tłuszcz: 26.52 g; Kw. tł. nasy.: 4.55 g; Węglowodany ogółem: 128.91 g; W tym cukry: 14.06 g; Błonnik pok.: 13.14 g; Sól: 2.93 g; WW: 11.54 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 155.90 kcal; Białko ogółem: 8.34 g; Tłuszcz: 2.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.58 g; Węglowodany ogółem: 28.31 g; W tym cukry: 1.66 g; Błonnik pok.: 5.40 g; Sól: 1.52 g; WW: 2.31 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 149.22 kcal; Białko ogółem: 9.35 g; Tłuszcz: 1.20 g; Kw. tł. nasy.: 0.56 g; Węglowodany ogółem: 28.19 g; W tym cukry: 1.66 g; Błonnik pok.: 5.40 g; Sól: 1.29 g; WW: 2.31 Por;
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurczątkiem 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 532.82 kcal; Białko ogółem: 25.63 g; Tłuszcz: 16.51 g; Kw. tł. nasy.: 5.87 g; Węglowodany ogółem: 75.73 g; W tym cukry: 4.88 g; Błonnik pok.: 11.32 g; Sól: 3.90 g; WW: 6.44 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 495.38 kcal; Białko ogółem: 33.66 g; Tłuszcz: 9.47 g; Kw. tł. nasy.: 1.95 g; Węglowodany ogółem: 74.13 g; W tym cukry: 4.84 g; Błonnik pok.: 11.32 g; Sól: 3.01 g; WW: 6.28 Por;
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 184.09 kcal; Białko ogółem: 8.99 g; Tłuszcz: 5.56 g; Kw. tł. nasy.: 3.29 g; Węglowodany ogółem: 26.52 g; W tym cukry: 0.97 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.40 g; WW: 2.25 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr. rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 184.46 kcal; Białko ogółem: 8.11 g; Tłuszcz: 5.76 g; Kw. tł. nasy.: 1.62 g; Węglowodany ogółem: 27.01 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.57 g; WW: 2.27 Por;	
		Wartość energetyczna: 2447.82 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 48.99 g; Sól: 12.59 g; WW: 30.82 Por;	Wartość energetyczna: 2456.17 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 387.85 g; W tym cukry: 28.61 g; Błonnik pok.: 50.30 g; Sól: 12.51 g; WW: 33.84 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 450.58 kcal; Białko ogółem: 21.99 g; Tłuszcz: 14.42 g; Kw. tł. nasy.: 6.19 g; Węglowodany ogółem: 63.40 g; W tym cukry: 4.78 g; Błonnik pok.: 9.82 g; Sól: 2.57 g; WW: 5.36 Por;</p>	<p>Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 565.08 kcal; Białko ogółem: 22.52 g; Tłuszcz: 9.85 g; Kw. tł. nasy.: 2.12 g; Węglowodany ogółem: 102.30 g; W tym cukry: 4.78 g; Błonnik pok.: 11.32 g; Sól: 2.56 g; WW: 9.10 Por;</p>
	II ŚN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 181.66 kcal; Białko ogółem: 12.49 g; Tłuszcz: 3.13 g; Kw. tł. nasy.: 1.55 g; Węglowodany ogółem: 27.84 g; W tym cukry: 2.54 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 0.59 g; WW: 2.38 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 142.74 kcal; Białko ogółem: 9.06 g; Tłuszcz: 1.13 g; Kw. tł. nasy.: 0.54 g; Węglowodany ogółem: 26.47 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.27 g; WW: 2.24 Por;</p>
	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 859.61 kcal; Białko ogółem: 35.36 g; Tłuszcz: 28.28 g; Kw. tł. nasy.: 4.75 g; Węglowodany ogółem: 119.63 g; W tym cukry: 13.16 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 1.20 g; WW: 10.17 Por;</p>	
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Rzepa biała 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 168.67 kcal; Białko ogółem: 8.95 g; Tłuszcz: 3.09 g; Kw. tł. nasy.: 1.07 g; Węglowodany ogółem: 28.71 g; W tym cukry: 2.40 g; Błonnik pok.: 5.46 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.36 Por;</p>	
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ</u>) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 644.91 kcal; Białko ogółem: 26.26 g; Tłuszcz: 25.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 86.49 g; W tym cukry: 8.31 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 2.93 g; WW: 7.03 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ</u>) Schab gotowany 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 665.36 kcal; Białko ogółem: 35.51 g; Tłuszcz: 23.92 g; Kw. tł. nasy.: 5.28 g; Węglowodany ogółem: 85.43 g; W tym cukry: 8.25 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 1.58 g; WW: 6.93 Por;</p>
	PN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 183.04 kcal; Białko ogółem: 9.05 g; Tłuszcz: 5.79 g; Kw. tł. nasy.: 2.89 g; Węglowodany ogółem: 26.21 g; W tym cukry: 1.12 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.39 g; WW: 2.21 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 5 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 179.48 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Tłuszcz: 5.64 g; Kw. tł. nasy.: 1.30 g; Węglowodany ogółem: 25.79 g; W tym cukry: 0.96 g; Błonnik pok.: 4.20 g; Sól: 1.41 g; WW: 2.18 Por;</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2488.48 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; W tym cukry: 32.31 g; Błonnik pok.: 59.33 g; Sól: 9.87 g; WW: 29.51 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2580.95 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 388.33 g; W tym cukry: 30.49 g; Błonnik pok.: 60.64 g; Sól: 9.21 g; WW: 32.99 Por;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 585.75 kcal; Białko ogółem: 30.38 g; Tłuszcz: 17.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 82.00 g; W tym cukry: 25.44 g; Błonnik pok.: 11.64 g; Sól: 1.43 g; WW: 7.02 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 608.58 kcal; Białko ogółem: 22.82 g; Tłuszcz: 9.15 g; Kw. tł. nasy.: 2.40 g; Węglowodany ogółem: 115.60 g; W tym cukry: 15.73 g; Błonnik pok.: 13.14 g; Sól: 2.45 g; WW: 10.26 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 145.64 kcal; Białko ogółem: 9.01 g; Tłuszcz: 1.66 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; Węglowodany ogółem: 26.18 g; W tym cukry: 1.09 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.39 g; WW: 2.21 Por;	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 581.11 kcal; Białko ogółem: 25.72 g; Tłuszcz: 15.46 g; Kw. tł. nasy.: 1.38 g; Węglowodany ogółem: 90.98 g; W tym cukry: 6.00 g; Błonnik pok.: 12.43 g; Sól: 2.62 g; WW: 7.83 Por;	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 612.87 kcal; Białko ogółem: 26.47 g; Tłuszcz: 15.58 g; Kw. tł. nasy.: 1.40 g; Węglowodany ogółem: 98.30 g; W tym cukry: 6.36 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 2.75 g; WW: 8.48 Por;
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 153.72 kcal; Białko ogółem: 9.25 g; Tłuszcz: 1.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.39 g; Węglowodany ogółem: 28.15 g; W tym cukry: 1.92 g; Błonnik pok.: 5.40 g; Sól: 1.33 g; WW: 2.28 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 479.25 kcal; Białko ogółem: 20.95 g; Tłuszcz: 20.36 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 57.77 g; W tym cukry: 5.55 g; Błonnik pok.: 9.74 g; Sól: 1.72 g; WW: 4.77 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 372.27 kcal; Białko ogółem: 13.56 g; Tłuszcz: 12.66 g; Kw. tł. nasy.: 3.15 g; Węglowodany ogółem: 55.80 g; W tym cukry: 4.44 g; Błonnik pok.: 9.71 g; Sól: 1.37 g; WW: 4.62 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 182.69 kcal; Białko ogółem: 8.95 g; Tłuszcz: 5.44 g; Kw. tł. nasy.: 1.70 g; Węglowodany ogółem: 26.49 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.41 g; WW: 2.24 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 207.07 kcal; Białko ogółem: 6.50 g; Tłuszcz: 9.30 g; Kw. tł. nasy.: 2.76 g; Węglowodany ogółem: 26.50 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.31 g; WW: 2.24 Por;
		Wartość energetyczna: 2128.15 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; W tym cukry: 40.93 g; Błonnik pok.: 48.00 g; Sól: 9.91 g; WW: 26.34 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.latwo.przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.latwo.przys.węglowodanów
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szywna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 466.50 kcal; Białko ogółem: 21.68 g; Tłuszcz: 14.64 g; Kw. tł. nasy.: 8.14 g; Węglowodany ogółem: 66.42 g; W tym cukry: 10.59 g; Błonnik pok.: 9.72 g; Sól: 3.05 g; WW: 5.66 Por;	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szywna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 442.36 kcal; Białko ogółem: 17.78 g; Tłuszcz: 9.65 g; Kw. tł. nasy.: 2.23 g; Węglowodany ogółem: 76.27 g; W tym cukry: 5.05 g; Błonnik pok.: 11.00 g; Sól: 2.86 g; WW: 6.54 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 229.52 kcal; Białko ogółem: 11.26 g; Tłuszcz: 9.79 g; Kw. tł. nasy.: 6.10 g; Węglowodany ogółem: 26.98 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.28 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szywna Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 143.43 kcal; Białko ogółem: 6.57 g; Tłuszcz: 1.55 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; Węglowodany ogółem: 27.99 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.34 g; WW: 2.37 Por;
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 729.44 kcal; Białko ogółem: 21.53 g; Tłuszcz: 24.17 g; Kw. tł. nasy.: 2.52 g; Węglowodany ogółem: 111.70 g; W tym cukry: 14.75 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 1.67 g; WW: 9.15 Por;	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 763.90 kcal; Białko ogółem: 22.39 g; Tłuszcz: 24.24 g; Kw. tł. nasy.: 2.53 g; Węglowodany ogółem: 119.73 g; W tym cukry: 15.13 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 1.81 g; WW: 9.87 Por;
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 177.55 kcal; Białko ogółem: 6.79 g; Tłuszcz: 5.38 g; Kw. tł. nasy.: 1.63 g; Węglowodany ogółem: 28.22 g; W tym cukry: 1.66 g; Błonnik pok.: 5.40 g; Sól: 1.31 g; WW: 2.31 Por;		
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szywna szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 436.13 kcal; Białko ogółem: 16.57 g; Tłuszcz: 17.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 57.71 g; W tym cukry: 2.66 g; Błonnik pok.: 10.22 g; Sól: 3.46 g; WW: 4.79 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szywny - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 383.31 kcal; Białko ogółem: 16.33 g; Tłuszcz: 12.40 g; Kw. tł. nasy.: 3.33 g; Węglowodany ogółem: 56.25 g; W tym cukry: 2.22 g; Błonnik pok.: 10.22 g; Sól: 2.76 g; WW: 4.64 Por;	
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 214.12 kcal; Białko ogółem: 11.59 g; Tłuszcz: 7.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.18 g; Węglowodany ogółem: 27.95 g; W tym cukry: 2.67 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 0.60 g; WW: 2.39 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 178.74 kcal; Białko ogółem: 9.06 g; Tłuszcz: 5.13 g; Kw. tł. nasy.: 1.69 g; Węglowodany ogółem: 26.47 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.29 g; WW: 2.24 Por;	
		Wartość energetyczna: 2253.27 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 318.97 g; W tym cukry: 33.27 g; Błonnik pok.: 54.50 g; Sól: 11.28 g; WW: 26.57 Por;	Wartość energetyczna: 2089.29 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 334.93 g; W tym cukry: 25.94 g; Błonnik pok.: 56.61 g; Sól: 11.36 g; WW: 27.97 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 554.15 kcal; Białko ogółem: 27.81 g; Tłuszcz: 23.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 63.45 g; W tym cukry: 5.15 g; Błonnik pok.: 9.82 g; Sól: 2.84 g; WW: 5.43 Por;</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 490.16 kcal; Białko ogółem: 19.76 g; Tłuszcz: 11.85 g; Kw. tł. nasy.: 3.20 g; Węglowodany ogółem: 81.44 g; W tym cukry: 5.67 g; Błonnik pok.: 11.53 g; Sól: 2.24 g; WW: 7.04 Por;</p>
	II ŚN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Salata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 187.83 kcal; Białko ogółem: 5.61 g; Tłuszcz: 5.13 g; Kw. tł. nasy.: 0.45 g; Węglowodany ogółem: 33.27 g; W tym cukry: 2.59 g; Błonnik pok.: 7.02 g; Sól: 0.85 g; WW: 2.63 Por;</p>	
	Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 615.41 kcal; Białko ogółem: 39.70 g; Tłuszcz: 12.60 g; Kw. tł. nasy.: 2.67 g; Węglowodany ogółem: 91.93 g; W tym cukry: 13.78 g; Błonnik pok.: 11.62 g; Sól: 2.41 g; WW: 8.06 Por;</p>	
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 160.10 kcal; Białko ogółem: 12.66 g; Tłuszcz: 1.44 g; Kw. tł. nasy.: 0.28 g; Węglowodany ogółem: 26.17 g; W tym cukry: 0.80 g; Błonnik pok.: 4.35 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.18 Por;</p>	
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 455.31 kcal; Białko ogółem: 23.78 g; Tłuszcz: 14.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; Węglowodany ogółem: 62.21 g; W tym cukry: 9.78 g; Błonnik pok.: 10.68 g; Sól: 1.20 g; WW: 5.25 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 365.07 kcal; Białko ogółem: 17.36 g; Tłuszcz: 9.44 g; Kw. tł. nasy.: 1.70 g; Węglowodany ogółem: 58.56 g; W tym cukry: 6.50 g; Błonnik pok.: 10.68 g; Sól: 2.54 g; WW: 4.88 Por;</p>
	PN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczątkiem 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 206.16 kcal; Białko ogółem: 7.74 g; Tłuszcz: 8.43 g; Kw. tł. nasy.: 2.89 g; Węglowodany ogółem: 26.96 g; W tym cukry: 0.97 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.23 g; WW: 2.28 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 178.74 kcal; Białko ogółem: 9.06 g; Tłuszcz: 5.13 g; Kw. tł. nasy.: 1.69 g; Węglowodany ogółem: 26.47 g; W tym cukry: 0.94 g; Błonnik pok.: 4.39 g; Sól: 1.29 g; WW: 2.24 Por;</p>
			<p>Wartość energetyczna: 2178.96 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g; W tym cukry: 33.07 g; Błonnik pok.: 47.88 g; Sól: 9.74 g; WW: 25.83 Por;</p>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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