

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 50 g Buraczki gotowane 50 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Buraczki gotowane 50 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 5 g
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami*(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami*(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Dyńia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2300.70 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2236.83 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2544.47 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 137.36 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2358.61 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 52.83 g; Sól: 9.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Serek wiejski ziamisty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Serek wiejski ziamisty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Serek wiejski ziamisty 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Biszkopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2</u>) Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa krem z brokuła z grzankami pełnoziarnistymi + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU ŻYT</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL</u>) Rzepa biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL</u>) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2153.02 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2162.62 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2363.09 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 128.19 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2328.02 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; W tym cukry: 63.11 g; Błonnik pok.: 62.75 g; Sól: 14.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku.żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-08 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g Sałata szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 150 g
	PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Placki ziemniaczane 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2645.14 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2369.86 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2701.44 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 425.48 g; W tym cukry: 123.87 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2340.81 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 319.13 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 50.76 g; Sól: 12.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus z ciecierzycy 80 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 80 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2025-01-09 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzową 250 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW.</u>)
2025-01-09 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab gotowany 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab gotowany 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	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>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2715.44 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 97.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2359.18 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2635.74 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 375.58 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2625.76 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 100.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 328.27 g; W tym cukry: 50.42 g; Błonnik pok.: 53.24 g; Sól: 11.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g		Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 50 g Pomidoriki koktajlowe 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidoriki koktajlowe 100 g Rzodkiew biała 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2316.56 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; W tym cukry: 103.40 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2206.96 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 100.95 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2689.69 kcal; Białko ogółem: 133.21 g; Tłuszcz: 87.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 353.15 g; W tym cukry: 135.94 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2296.65 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 53.17 g; Sól: 9.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2025-01-11 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 150 g
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pierogi z truskawkami* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierogi z truskawkami* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Mus z brzoskwiń 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2672.41 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 402.66 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2598.03 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 396.09 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2514.09 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; W tym cukry: 129.80 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2553.68 kcal; Białko ogółem: 129.91 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 55.94 g; Sól: 11.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Roszponka 5g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Roszponka 5g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Jajko gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Roszponka 5g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
		Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos zielony* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos zielony* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos zielony* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos zielony* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
		PD			Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Salata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</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>) Salata zielona 5 g	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>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2533.53 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; W tym cukry: 66.46 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2472.27 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2721.33 kcal; Białko ogółem: 138.18 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 360.63 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2514.47 kcal; Białko ogółem: 136.07 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 291.68 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 50.00 g; Sól: 9.63 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 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,