

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLEŚIE

		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
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa krem z brokuła 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 Pomarańcza 150 g	Zupa krem z brokuła 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, 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 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pełnoziarniste 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 Pomarańcza 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 150 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 150 g Pomidor 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 150 g 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 150 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	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 Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2876.97 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 110.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 368.73 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 2880.53 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 112.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2883.06 kcal; Białko ogółem: 133.46 g; Tłuszcz: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; W tym cukry: 140.06 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 3175.71 kcal; Białko ogółem: 136.97 g; Tłuszcz: 146.97 g; Kw. tł. nasy.: 47.59 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 62.92 g; Sól: 15.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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
2025-04-01 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 ziarnisty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Mix салат 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Mix салат 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>) Serek wiejski ziarnisty 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Mix салат 5 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Dynia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Dynia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g 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>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL</u>) Rzepa biała 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 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>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana 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>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL</u>) Rzepa biała 100 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2308.47 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 318.92 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2369.45 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2603.84 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 367.12 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.07 g;
		Wartość energetyczna: 2335.77 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 296.74 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 52.11 g; Sól: 11.60 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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	
2025-04-02 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<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 Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) 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 Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki oprószane 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 oprószane 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 oprószane 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 Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 150 g
	PD	Kefir 2 % tł200g 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>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 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>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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: 2450.47 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 9.53 g;		Wartość energetyczna: 2388.86 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2720.45 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 128.09 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2458.83 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 53.90 g; Sól: 10.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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
2025-04-03 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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, 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 5 g
	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 Dyńa 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>)
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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		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: 2657.44 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 93.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 373.81 g; W tym cukry: 108.18 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 9.93 g;		Wartość energetyczna: 2301.18 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 107.86 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2629.74 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2578.17 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 327.19 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 52.72 g; Sól: 11.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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	
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna 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, S02,</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 ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</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 ŻYT,</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>) Słupki z marchewki 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 ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 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>) 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 ŻYT,</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>) Pomidorki 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 ŻYT,</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: 2413.98 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 330.35 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 6.89 g;		Wartość energetyczna: 2304.38 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g; W tym cukry: 100.22 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 6.92 g;		Wartość energetyczna: 2685.78 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; W tym cukry: 134.65 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.96 g;	
				Wartość energetyczna: 2401.69 kcal; Białko ogółem: 137.02 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 297.82 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 53.86 g; Sól: 10.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Ryż 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>) 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 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>) 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 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>) 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			Galaretką o smaku truskawkowym 200 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>) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wołowy 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 Pomarańcza 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wołowy 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 Pomarańcza 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wołowy 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 Brzoskwinie w syropie 150 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wołowy 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 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>) Kluski leniwe z serem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</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 ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kluski leniwe z serem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</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 ŻYT</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>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2672.47 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 404.18 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2598.09 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 397.61 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2518.05 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 378.84 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2393.29 kcal; Białko ogółem: 127.12 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 52.50 g; Sól: 12.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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	
2025-04-06 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 Rozszponka 5 g 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 Rozszponka 5 g 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 Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata 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 Rozszponka 5 g 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 Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 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 Banan 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 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 Sałata 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 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>) 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 Sałata 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 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata 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>) 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 5 g	
	Wartość energetyczna: 2587.94 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2368.38 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2619.05 kcal; Białko ogółem: 134.30 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2340.08 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 291.45 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 49.90 g; Sól: 9.39 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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