

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Miód (25g) 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzepa biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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>) 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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Salata 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 ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś 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 Salata zielona 5 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, 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 Ogórek świeży 50 g Salata 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Ogórek świeży 100 g Salata zielona 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2156.42 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2147.49 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 333.62 g; W tym cukry: 94.40 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2565.64 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 395.24 g; W tym cukry: 147.87 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2445.29 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 60.26 g; Sól: 10.75 g;

2025-04-15 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 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.latwo przyswajalnych węglowodanów
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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Salata 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Rzodkiewka 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Słupki z marchewki 30 g Salata zielona 10 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki oprószane 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki oprószane 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	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki oprószane 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	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 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>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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 Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Salata 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2438.65 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 358.64 g; W tym cukry: 86.16 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2445.37 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 85.40 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2759.18 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; W tym cukry: 117.27 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2551.10 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 349.98 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 61.47 g; Sól: 10.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-16 środa	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>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 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>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Dynia z wody 50 g Sałata zielona 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>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dynia 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 Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</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 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				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: 2506.47 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 358.92 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2307.31 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2530.22 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 386.49 g; W tym cukry: 133.74 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2319.76 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 320.39 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 53.88 g; Sól: 11.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 5 g
	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>) 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 10 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Buraczki oprószane 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Buraczki oprószane 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona 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>) Słonecznik łuskany 15 g
	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>) Knedle z truskawkami * 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Knedle z truskawkami * 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 20 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Salatka 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>) Knedle z truskawkami * 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 20 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		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 10 g	
		Wartość energetyczna: 2655.99 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 405.48 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 42.01 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2509.10 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 382.69 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2720.02 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 414.42 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2627.87 kcal; Białko ogółem: 129.88 g; Tłuszcz: 100.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 53.56 g; Sól: 12.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 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	
2025-04-18 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-pszenenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Mix салат 5g 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 bialek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Mix салат 5g 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 bialek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Mix салат 5g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix салат 5g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 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 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 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-pszenenny 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 Pomidor 50 g Słupki z marchewki 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Dżem 25 g 1 szt 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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-pszenenny 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sałatka z pomidorów i koperku 100 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5g	
Wartość energetyczna: 2084.18 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 294.20 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 5.81 g;		Wartość energetyczna: 2044.21 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2440.68 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; W tym cukry: 122.75 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2476.19 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 98.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 55.05 g; Sól: 9.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 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	
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 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>) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2288.56 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; W tym cukry: 92.27 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 7.44 g;		Wartość energetyczna: 2255.62 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 94.92 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2505.53 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 383.66 g; W tym cukry: 131.11 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2342.33 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 55.47 g; Sól: 8.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-20 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez szaszetka 10ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</u>) Schab pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Semik 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Semik 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(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 Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(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 Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Żurek z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Salata 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Pomidor 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: 2708.45 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 104.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2427.26 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2737.75 kcal; Białko ogółem: 132.30 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 381.29 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2642.33 kcal; Białko ogółem: 132.12 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 49.41 g; Sól: 9.33 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,