

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 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 ZYT</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. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 100 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. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 100 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 ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Schab gotowany 50 g Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-porczeczkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-porczeczkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g 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>) 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</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 ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</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 ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzwywny 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g
	Białko ogółem: 79.64 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 127.16 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 9.69 g;	Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; W tym cukry: 129.89 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.75 g;	Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 378.98 g; W tym cukry: 139.05 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.11 g;	Białko ogółem: 129.33 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 58.52 g; Sól: 9.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Dynia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 50 g 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-10-22 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brzoskwinie w syropie 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 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>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt 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>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Miód (25g) 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>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Miód (25g) 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-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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: 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>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 285.53 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 12.10 g;	Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 8.07 g;	Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 101.42 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.62 g;	Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 277.64 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 49.44 g; Sól: 12.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów			
2024-10-23 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</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 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		II ŚN		Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g	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>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		
2024-10-23 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g		Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka 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>)		
2024-10-23 środa	Kolejacja	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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Dynamia z wody 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Dynamia z wody 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 399.64 g; W tym cukry: 93.01 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 11.35 g;	Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 410.51 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-24 czwartek	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>) Paszтет z fasoli* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Słupki z marchewki 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет z fasoli* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 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>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-10-24 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
		PD		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
2024-10-24 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>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Rzepa biała 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</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>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Rzepa biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</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	
		Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 7.75 g;	Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 94.18 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 7.65 g;	Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 394.71 g; W tym cukry: 127.50 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 7.61 g;	Białko ogółem: 127.18 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 60.08 g; Sól: 8.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-25 piątek	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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Rzepa biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Sałata 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>) 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g		Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 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 jaj z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Rozżonka 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 jaj z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 50 g Rozżonka 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 białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Rozżonka 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 11.69 g;	Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 338.86 g; W tym cukry: 98.70 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 10.16 g;	Białko ogółem: 147.64 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 390.19 g; W tym cukry: 131.33 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 10.03 g;	Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 52.31 g; Sól: 13.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-10-26 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Buraczki gotowane 150 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)	
2024-10-26 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Bigos 150 g (GLU PSZ, SEL, GOR) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany 50 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany 50 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 11.19 g;	Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 362.10 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.79 g;	Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 422.18 g; W tym cukry: 118.24 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 9.51 g;	Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 56.82 g; Sól: 11.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata 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 gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Pomidorowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Pomidorowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Brzoskwinie w syropie 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Brzoskwinie w syropie 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) 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 Sałata zielona 5 g
	Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 303.78 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 7.86 g;	Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.34 g;	Białko ogółem: 136.95 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 346.81 g; W tym cukry: 135.24 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.16 g;	Białko ogółem: 131.19 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 47.18 g; Sól: 10.73 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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