

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 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	
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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>) Hummus z ciecierzycy 80 g 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>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 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>) Hummus z ciecierzycy 80 g Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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
2024-11-25 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, 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 Pomarańcza 150 g
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
2024-11-25 poniedziałek	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>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 150 g (<u>GLU PSZ, 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 Rzepa biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 100 g Rzepa biała 100 g Sałata 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 Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2534.39 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 86.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 369.46 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2057.38 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2391.70 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; W tym cukry: 144.16 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2574.47 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 62.89 g; Sól: 9.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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 80 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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 Słupki z marchewki 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 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 10 g
2024-11-26 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki oprószone 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* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL,</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. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Galaretką 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2327,35 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 337.60 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2364.22 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2674.81 kcal; Białko ogółem: 125.61 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; W tym cukry: 112.54 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2448.78 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 57.48 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 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	
2024-11-27 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, SO2</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	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, SO2</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Dymia 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, SO2</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dymia 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, SO2</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Biskopki 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>) 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 Gruszka 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>) 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>) Ogórek kiszony 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>) 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>) 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>) 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>) Ogórek kiszony 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>) 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>) Rzepa biała 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2416.19 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; W tym cukry: 102.88 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2659.98 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 382.36 g; W tym cukry: 131.61 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2259.08 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 53.06 g; Sól: 11.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 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	
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 300 g (<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>) Papryka świeża 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<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>) 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	Owsianka z jabłkami 300 g (<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>) Papryka świeża 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 Sałata szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 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 oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 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 oprószone 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>) Sałata szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g 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>) Stoncznik 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt 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>) Sałata 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Sałata 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Sałata 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt 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>) Sałata jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</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, SO2.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2572.41 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 372.88 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 44.42 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2329.47 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 349.93 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2643.40 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 398.01 g; W tym cukry: 93.60 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2514.78 kcal; Białko ogółem: 131.88 g; Tłuszcz: 94.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 310.52 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 49.09 g; Sól: 12.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 kiszony 50 g Mix sałat 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Marchew gotowana z olejem* 50 g Mix sałat 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>) 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 Marchew gotowana z olejem* 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</u>)	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>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-11-29 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 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, JAJ, 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, JAJ, 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 % 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 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 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-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>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Pomidor 100 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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>) 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
	Wartość energetyczna: 2038.29 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 289.38 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2070.06 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 290.45 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2459.20 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; W tym cukry: 120.21 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2236.78 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 51.08 g; Sól: 12.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 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	
2024-11-30 sobota	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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt 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>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-11-30 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 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 wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 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 wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki oprószone 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 wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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>) Platki owsiane 15 g (<u>GLU OW.</u>)
2024-11-30 sobota	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 z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g 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>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor 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>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</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>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) 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>) 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>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2640.74 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 101.41 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2253.81 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2509.39 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; W tym cukry: 143.18 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2480.09 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 55.28 g; Sól: 10.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus z ciecierzycy 80 g Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus z ciecierzycy 80 g Papryka świeża 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynamia z wody 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynamia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolaacja	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 waniliowa 80 g (<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>) Słupki z marchewki 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 twarogu waniliowa 80 g (<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>) 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 z twarogu waniliowa 80 g (<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>) 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>) Twarożek 80 g (<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>) Słupki z marchewki 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>) 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
	Wartość energetyczna: 2600.50 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2542.26 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 335.13 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2788.05 kcal; Białko ogółem: 126.57 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 373.89 g; W tym cukry: 92.32 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2520.75 kcal; Białko ogółem: 132.56 g; Tłuszcz: 98.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 49.63 g; Sól: 9.78 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 JE CZ - 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,