

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (SEL) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (SEL) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 15 g (GLU OW)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2126.35 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 345.42 g; W tym cukry: 111.68 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2211.46 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 354.24 g; W tym cukry: 113.72 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2663.33 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 393.16 g; W tym cukry: 140.34 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2565.22 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 59.87 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 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. 40 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. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Dyńia 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. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) 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	
2024-11-19 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Ketchup 15g saszelka 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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Twarożek 80 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	
	Wartość energetyczna: 2277.14 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2207.14 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2394.33 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2313.86 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 50.51 g; Sól: 12.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 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	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 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 brzoskwińowym 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
2024-11-20 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Buraczki oprószone 100 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 drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 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>)
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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 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* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Dynamis 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. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Dynamis 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* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 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
	Wartość energetyczna: 2651.52 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 401.96 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2592.84 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 411.03 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2839.69 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 449.70 g; W tym cukry: 125.70 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2556.12 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 349.93 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 50.89 g; Sól: 12.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 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 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* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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 40 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 40 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 40 g Paszтет z fasoli* 80 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		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>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
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* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka b/c 100 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* 100 g (<u>SEL,</u>) Dyńia z wody 100 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* 100 g (<u>SEL,</u>) Dyńia z wody 100 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		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>) Ser żółty 40 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>) Pomidor 50 g Papryka świeża 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>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 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>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 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>) Ser żółty 40 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>) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</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: 2470.26 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2278.52 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2565.20 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 394.36 g; W tym cukry: 143.14 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2527.60 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 93.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 57.75 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-22 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 80 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) 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. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem 80 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. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem 80 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. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem 80 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 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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 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>) 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. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Roszponka 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. 40 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 Roszponka 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. 40 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. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Roszponka 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
		Wartość energetyczna: 2367.65 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2421.52 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 341.10 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2856.31 kcal; Białko ogółem: 140.07 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 392.43 g; W tym cukry: 126.41 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2393.19 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 53.20 g; Sól: 12.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-23 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. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 40 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. 40 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. 40 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. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 40 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
2024-11-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 100 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 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Ryż na sypko 200 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 100 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Ryż na sypko 200 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) 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)	
2024-11-23 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. 40 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 40 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 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 40 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 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. 40 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Schab gotowany 40 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
		Wartość energetyczna: 2350.04 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2301.23 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 368.36 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2655.05 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 427.05 g; W tym cukry: 112.33 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2347.70 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 58.56 g; Sól: 10.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 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 40 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 40 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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 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 40 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 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 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 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 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 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 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 200 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 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 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 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 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 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 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 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 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
	Wartość energetyczna: 2296.96 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; W tym cukry: 88.45 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2266.10 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 310.48 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2580.73 kcal; Białko ogółem: 126.96 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; W tym cukry: 131.64 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2237.07 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 303.37 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 48.09 g; Sól: 10.40 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,