

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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	
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	<p>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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 5 g</p>
	II ŚN			<p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g</p>
	Obiad	<p>Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p>	<p>Zupa krem z brokuła z grzankami pełnoziarnistymi + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g</p>
	PD			<p>Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) 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</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) 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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2151.24 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 10.36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2053.67 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 7.58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2439.37 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 363.86 g; W tym cukry: 134.32 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2380.70 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 92.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 321.49 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 62.78 g; Sól: 11.93 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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		
2024-12-10 wtorek	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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Serek wiejski ziamisty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 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. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Serek wiejski ziamisty 80 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. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Mix 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. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Serek wiejski ziamisty 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Obiad	II ŚN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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>) Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 5 g	
				Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Dymia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Dymia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dymia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
				PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW</u>)
				Kolacja	PN	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>) 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL</u>) Rzepa biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok owocowo-warzywny 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g				
	Wartość energetyczna: 2254.95 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 298.04 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2323.18 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2520.59 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; W tym cukry: 115.53 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2275.62 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 296.84 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 52.14 g; Sól: 12.42 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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
2024-12-11 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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szałotka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki oprószane 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szałotka gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószane 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szałotka gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószane 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g Szałotka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Placki ziemniaczane 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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 b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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 b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2645.14 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2378.20 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 361.33 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2744.29 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 431.72 g; W tym cukry: 130.12 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2340.81 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 319.13 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 50.76 g; Sól: 12.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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	
2024-12-12 czwartek	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus z ciecierzycy 80 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 80 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g		Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab gotowany 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab gotowany 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2545.70 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2359.18 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2635.74 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 375.58 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2625.76 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 100.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 328.27 g; W tym cukry: 50.42 g; Błonnik pok.: 53.24 g; Sól: 11.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g		Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rzodkiew biała 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2316.56 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; W tym cukry: 103.40 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2206.96 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 100.95 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2689.69 kcal; Białko ogółem: 133.21 g; Tłuszcz: 87.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 353.15 g; W tym cukry: 135.94 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2296.65 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 53.17 g; Sól: 9.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Dymia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dymia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 5 g
2024-12-14 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 150 g
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 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. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pierogi z truskawkami* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierogi z truskawkami* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Mus z brzoskwiń 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2672.41 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 402.66 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2598.03 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 396.09 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2514.09 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; W tym cukry: 129.80 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2553.68 kcal; Białko ogółem: 129.91 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 55.94 g; Sól: 11.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 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		
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Roszponka 5g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Roszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Roszponka 5g 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
		Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 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 ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia z wody 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 Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
		PD			Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2520.56 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2472.27 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2721.33 kcal; Białko ogółem: 138.18 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 360.63 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2488.53 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 100.43 g; Kw. tł. nasy.: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 48.13 g; Sól: 11.37 g;		

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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