

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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 (<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>) Ser topiony 25g 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>) Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Twarożek z koperkiem 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 z koperkiem 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 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml 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>)
Kolaże	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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzwywny 0,2l kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2202.45 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 346.04 g; W tym cukry: 116.08 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2287.56 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 354.86 g; W tym cukry: 118.13 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2656.67 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 393.04 g; W tym cukry: 140.67 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2570.56 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 60.02 g; Sól: 9.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Dynia z wody 50 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Schab gotowany 40 g</p> <p>Pomidor b/skórki 50 g</p> <p>Dynia z wody 50 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p>
Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 100 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Pomarańcza 150 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Pomarańcza 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Brzoskwinie w syropie 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 150 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> <p>Pomarańcza 150 g</p>
PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.)</p> <p>Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g</p> <p>Ketchup 15g saszetka 1 szt</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 50 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 50 g</p> <p>Pomidor b/skórki 50 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.)</p> <p>Twarożek 80 g (MLE.)</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2276.43 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 300.78 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 11.34 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2009.00 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.44 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2236.68 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; W tym cukry: 98.67 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 6.96 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2139.72 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 283.72 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 50.04 g; Sól: 12.05 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-18 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>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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</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>GLUPSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenka 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, 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 Salata zielona 5 g
2024-12-18 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, S02.</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 JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Buraczki oprószane 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, S02.</u>) Cukinia pieczona z 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>)
2024-12-18 środa	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 pszenka 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenka 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>) 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 (<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 Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenka 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>) Salata 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 Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2651.83 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 401.59 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2593.15 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 410.66 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2840.00 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 449.33 g; W tym cukry: 125.70 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2569.93 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 51.64 g; Sól: 13.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>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 ZYT,</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 ZYT,</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>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 ZYT,</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 Jabłko pieczone 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 ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser 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 ZYT,</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, SO2,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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: 2470.05 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 341.70 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 7.73 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: 2509.70 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; W tym cukry: 118.99 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2527.39 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 93.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 57.63 g; Sól: 8.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-20 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 JEĆZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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 Mandarynka 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</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 Mandarynka 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</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 JEĆZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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 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 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 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: 2289.96 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2343.83 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 322.28 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2856.63 kcal; Białko ogółem: 138.98 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 392.06 g; W tym cukry: 126.41 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2374.00 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 52.91 g; Sól: 13.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana 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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana 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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
2024-12-21 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki oprószane 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 jablek () z/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószane 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jablek () z/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) 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 % t 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	
2024-12-21 sobota	Kolaćca	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>) 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>) Bigos 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała 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 ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g 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>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g 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>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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>) 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% t 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g Salata 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: 2390.99 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 58.56 g; Sól: 10.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	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>) 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>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.</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>) 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>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>) 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>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	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>) 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>GLUPSZ, 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 Banan 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 Banan 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>) Banan 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 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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>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: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2355.46 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; W tym cukry: 102.40 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2300.60 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2615.23 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; W tym cukry: 138.99 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2220.57 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 47.79 g; Sól: 10.42 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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,