

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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 | |
|-------------------------|------------------------|---|---|--|--|
| 2024-12-23 poniedziałek | Śniadanie | Ryż 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 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 ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Dymna z wody 50 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dymna z wody 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 5 g |
| | | II ŚN | | Chrupki kukurydziane 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g |
| 2024-12-23 poniedziałek | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 150 g |
| | | PD | Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) | | |
| 2024-12-23 poniedziałek | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g |
| | | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2168.99 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 298.16 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.24 g; | Wartość energetyczna: 2220.49 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 6.72 g; | Wartość energetyczna: 2444.06 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; W tym cukry: 115.63 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.29 g; | Wartość energetyczna: 2460.83 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 49.33 g; Sól: 11.22 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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 | |
|-------------------|--|---|--|---|---|
| 2024-12-24 wtorek | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 100 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | II ŚN | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g |
| Obiad | Dyniowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g | Dyniowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) 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>) Platki owsiane 15 g (<u>GLU OW,</u>) | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Barszcz czerwony czysty 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Kapusta z grochem 100 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 5 g Kompot z suszu 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>) Ryba (morszczuk) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Barszcz czerwony czysty 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy * z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ryba (morszczuk) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Barszcz czerwony czysty 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Banana 150 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy * z/c 250 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Barszcz czerwony czysty 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba (morszczuk) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Pomarańcza 150 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g |
| | Wartość energetyczna: 2710.91 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 397.72 g; W tym cukry: 98.64 g; Błonnik pok.: 39.97 g; Sól: 7.48 g; | Wartość energetyczna: 2316.12 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 369.78 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 5.87 g; | Wartość energetyczna: 2875.73 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 435.03 g; W tym cukry: 150.08 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 6.26 g; | Wartość energetyczna: 2638.32 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 100.19 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 57.68 g; Sól: 8.43 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Semik 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL.</u>) Semik 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 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>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 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>) Hummus z ciecierzycy 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g |
| Obiad | Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g | Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńa z wody 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńa z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g | Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g |
| | 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 30 g Sałata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2244.46 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 283.37 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.86 g; | Wartość energetyczna: 2203.39 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.84 g; | Wartość energetyczna: 2551.87 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 347.54 g; W tym cukry: 133.08 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 7.27 g; | Wartość energetyczna: 2442.08 kcal; Białko ogółem: 130.02 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 301.87 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 51.57 g; Sól: 8.83 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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 | |
|---------------------|------------------------|---|--|---|--|
| 2024-12-26 czwartek | 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>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makowiec 60 g (<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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 5 g |
| | | II ŚN | | Chrupki kukurydziane 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g |
| | Oblad | Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g | Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g | |
| | PD | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 15 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2268.27 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 6.90 g; | Wartość energetyczna: 2303.98 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 320.49 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.75 g; | Wartość energetyczna: 2547.95 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.62 g; | Wartość energetyczna: 2399.43 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 315.30 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 53.25 g; Sól: 10.17 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

| | W-wa- MIĘ 1 Podstawowa | W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna | W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|---|--|--|---|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g |
| 2024-12-27 piątek | Obiad | Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Dyńa z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g | Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 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 półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Pomidor 100 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2033.79 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 288.18 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 9.29 g; | Wartość energetyczna: 2106.06 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 299.60 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 8.64 g; | Wartość energetyczna: 2495.20 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 127.11 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2232.28 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 50.93 g; Sól: 12.28 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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 | |
|-------------------|--|---|--|---|---|
| 2024-12-28 sobota | Śniadanie | <p>Płatki 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Płatki 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Płatki 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> |
| | | II ŚN | | <p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g</p> |
| 2024-12-28 sobota | Obiad | <p>Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p> | <p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p> | <p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p> | <p>Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Buraczki gotowane 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g</p> |
| | | PD | | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW.</u>)</p> |
| 2024-12-28 sobota | Kolacja | <p>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>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> |
| | | PN | <p>Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g</p> | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2773,04 kcal; Białko ogółem: 116,03 g; Tłuszcz: 93,55 g; Kw. tł. nasy.: 38,20 g; Węglowodany ogółem: 383,46 g; W tym cukry: 101,14 g; Błonnik pok.: 34,76 g; Sól: 9,59 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2399,04 kcal; Białko ogółem: 111,75 g; Tłuszcz: 61,39 g; Kw. tł. nasy.: 26,97 g; Węglowodany ogółem: 361,28 g; W tym cukry: 104,69 g; Błonnik pok.: 27,05 g; Sól: 7,11 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2654,62 kcal; Białko ogółem: 120,88 g; Tłuszcz: 64,84 g; Kw. tł. nasy.: 28,67 g; Węglowodany ogółem: 407,72 g; W tym cukry: 142,92 g; Błonnik pok.: 25,39 g; Sól: 6,78 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2615,59 kcal; Białko ogółem: 124,47 g; Tłuszcz: 83,61 g; Kw. tł. nasy.: 32,34 g; Węglowodany ogółem: 366,49 g; W tym cukry: 61,41 g; Błonnik pok.: 59,75 g; Sól: 9,96 g;</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus z ciecierzycy 80 g Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomiet b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus z ciecierzycy 80 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Galaretką o smaku truskawkowym 200 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g |
| Obiad | Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g | Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g 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>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2422.06 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 9.52 g; | Wartość energetyczna: 2329.17 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 104.30 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.65 g; | Wartość energetyczna: 2576.69 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; W tym cukry: 114.17 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 7.85 g; | Wartość energetyczna: 2381.77 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 290.45 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 46.42 g; Sól: 11.01 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,