

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 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	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-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 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-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek świeży 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 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* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g		Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g
PD			Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonke niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2704.02 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 113.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2131.77 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2324.76 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2866.30 kcal; Białko ogółem: 120.31 g; Tłuszcz: 127.86 g; Kw. tł. nasy.: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 57.56 g; Sól: 12.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 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	
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ,) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ,) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ,) Dymna z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Szczawiowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ,) Buraczki gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 15 g (GLU OW,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2832.91 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 107.08 g; Kw. tł. nasy.: 53.53 g; Węglowodany ogółem: 363.82 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2532.85 kcal; Białko ogółem: 127.18 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2883.99 kcal; Białko ogółem: 149.21 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 396.67 g; W tym cukry: 133.45 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2574.23 kcal; Białko ogółem: 139.56 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 58.79 g; Sól: 10.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 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	
2024-05-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Rzepa biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Dyńa z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dyńa z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Rzepa biała 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PD	Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g 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>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Słupki z marchewki () 30 g Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2385.41 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2196.16 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2412.02 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2529.83 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 103.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 302.06 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 49.87 g; Sól: 10.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata czarna granulowana 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>)
Kolejca	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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i rzepy z olejem () 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Schab gotowany 50 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i rzepy z olejem () 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>) 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: 2705.95 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 92.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2559.01 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 372.39 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2835.85 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 409.98 g; W tym cukry: 104.79 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2502.51 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 47.69 g; Sól: 12.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 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	
2024-05-17 piątek	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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 pietruszkiz olejem 100 g (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-05-17 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 150 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* z/c 250 ml Gruszka 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 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g	
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
2024-05-17 piątek	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 100 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 100 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 100 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 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</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 gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2095.03 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2099.58 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 288.02 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2628.72 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Tłuszcz: 98.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 124.11 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2223.29 kcal; Białko ogółem: 121.87 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 280.78 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 49.36 g; Sól: 11.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 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
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Herbata czarna granulowana 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 żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osiadcze jadalnej - na ciepło 100 g Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Dymia z wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Dymia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 3013.35 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 125.80 g; Kw. tł. nasy.: 49.52 g; Węglowodany ogółem: 378.85 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2428.53 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; W tym cukry: 112.78 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2630.54 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 141.78 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2753.25 kcal; Białko ogółem: 127.50 g; Tłuszcz: 107.79 g; Kw. tł. nasy.: 43.07 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 56.29 g; Sól: 9.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 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	
2024-05-19 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Kakao z mlekiem 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Papryka świeża 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 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 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dynia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dynia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 150 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata czarna granulowana 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>) Knedle z truskawkami * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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	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>) Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2863.36 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 111.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2514.15 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2816.49 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2681.76 kcal; Białko ogółem: 142.56 g; Tłuszcz: 117.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 284.78 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 49.82 g; Sól: 10.90 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,