

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 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 ZYT.</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 5 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 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 ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Buraczki z jabłkiem b/c 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 ZYT.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Schab gotowany 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Pomidor 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-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Słupki marchewki 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2487.94 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 367.42 g; W tym cukry: 147.14 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2316.73 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; W tym cukry: 149.99 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2608.57 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; W tym cukry: 128.51 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2605.55 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 107.77 g; Kw. tł. nasy.: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 57.89 g; Sól: 10.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Makaron 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ,</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) 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> ) Słupki z marchwi 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 150 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 150 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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> )	
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 50 g Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL,</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 50 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2638.39 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 102.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2375.70 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2686.29 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 399.59 g; W tym cukry: 121.83 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2787.04 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 113.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.41 g; Węglowodany ogółem: 338.71 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 51.45 g; Sól: 10.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczątką 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dynia z wody 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g		Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Dynia 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 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> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2164.46 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 300.48 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2293.16 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 323.29 g; W tym cukry: 108.48 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2577.23 kcal; Białko ogółem: 133.29 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 147.92 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2150.08 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sól: 10.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy * 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Paszтет z ciecierzycy * 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki ( ) 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 15 g ( <b>GLU OW</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2700.32 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 107.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 46.26 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2441.31 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 87.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2682.34 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 106.47 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2801.40 kcal; Białko ogółem: 125.54 g; Tłuszcz: 110.88 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 346.06 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 64.74 g; Sól: 10.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 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	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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędziona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Rzepa biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędziona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędziona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędziona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-05-24 piątek Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g		Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 natką pietruszki z olejem 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Papryka świeża 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek świeży 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2264.19 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2258.35 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2787.49 kcal; Białko ogółem: 140.92 g; Tłuszcz: 97.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 125.96 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2257.47 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 291.90 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 51.13 g; Sól: 9.84 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-25 sobota	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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 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> ) Schab gotowany 50 g Pomidor 50 g Bukiet jarzyn 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> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-05-25 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		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> )
2024-05-25 sobota	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> ) Miód (25g) 1 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2441.64 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2366.13 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 65.91 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2556.19 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 393.52 g; W tym cukry: 106.91 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2797.86 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 127.47 g; Kw. tł. nasy.: 43.65 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 48.49 g; Sól: 10.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-26 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Majonez saszetka 12 ml 1 szt ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa 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 150 g Dynia z wody 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa 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 150 g Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Buraczki gotowane 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Buraczki gotowane 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2595.27 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2414.84 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 317.89 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2733.43 kcal; Białko ogółem: 151.29 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 105.64 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2174.08 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 273.36 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 10.14 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 JE CZ - 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,