

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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	
2024-05-27, poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 5 g</p>
		II SN		<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g</p>
2024-05-27, poniedziałek	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p>	<p>Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p>	<p>Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g</p>
		PD			<p>Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
2024-05-27, poniedziałek	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</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</p>	<p>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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
		PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, 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</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2358.78 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sól: 7.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2303.61 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 7.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2606.42 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 396.62 g; W tym cukry: 145.05 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 7.17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2361.45 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 92.79 g; Kw. tł. nasy.: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 59.92 g; Sól: 9.31 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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	
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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>) Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Brzoskwinie w syropie 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW</u>)
	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 50 g (<u>SEL</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 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>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2179.39 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 283.01 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2274.08 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 301.69 g; W tym cukry: 98.43 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2530.01 kcal; Białko ogółem: 135.38 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; W tym cukry: 133.48 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2297.77 kcal; Białko ogółem: 121.32 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 51.24 g; Sól: 10.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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
2024-05-29 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Salatka szwedzka b/c () 150 g (GOR.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Salatka szwedzka b/c () 150 g (GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Placki ziemniaczane 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka wiosenna 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka wiosenna - diety 50 g Cukinia pieczona z olejem * 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka wiosenna 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2723.63 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 400.56 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2480.19 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 376.01 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2753.94 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 416.46 g; W tym cukry: 124.39 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2447.09 kcal; Białko ogółem: 131.26 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 301.99 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 47.00 g; Sól: 11.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mix sałat 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>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</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
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g (<u>JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g		Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Miód (25g) 1 szt 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Miód (25g) 1 szt 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Miód (25g) 1 szt 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-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Schab gotowany 50 g 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>) 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: 2473.21 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 87.76 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2401.79 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 103.87 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2691.55 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 390.29 g; W tym cukry: 120.80 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2502.94 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 94.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 50.22 g; Sól: 10.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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	
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z marchewki () 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z marchewki () 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-05-31 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
2024-05-31 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Dyńia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Dyńia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Ogórek świeży 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2175.22 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2281.84 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 301.28 g; W tym cukry: 100.86 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2764.57 kcal; Białko ogółem: 145.40 g; Tłuszcz: 94.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; W tym cukry: 135.85 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2260.32 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 278.22 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 48.63 g; Sól: 9.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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
2024-06-01 sobota	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki () 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki () 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki oprószane 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószane 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószane 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW</u>)
	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Kluski leniwe z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 50 g (<u>SEL</u>) 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>) Kluski leniwe z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i 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>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
			Wartość energetyczna: 2660.34 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2587.31 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 369.47 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2641.58 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; W tym cukry: 120.36 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 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
2024-06-02 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Roszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Majonez saszetka 12 ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Roszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Roszponka 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	Rosół z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Marchew słupek () 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Marchew słupek () 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2577.35 kcal; Białko ogółem: 122.55 g; Tłuszcz: 91.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2450.89 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 328.30 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2649.71 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; W tym cukry: 101.38 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2301.84 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 274.82 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 48.44 g; Sól: 10.06 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,