

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 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 ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL</b> ) Mix салат 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL</b> ) Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Schab gotowany 50 g Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Melon 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Melon 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Melon 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 15 g ( <b>GLU OW</b> )
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Słupki z marchewki () 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2069.93 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 315.45 g; W tym cukry: 87.68 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2037.59 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 323.84 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2548.59 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 374.82 g; W tym cukry: 137.58 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2609.40 kcal; Białko ogółem: 132.27 g; Tłuszcz: 96.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 55.66 g; Sól: 10.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLUPSZ, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</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> ) Schab gotowany 50 g 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>GLUPSZ, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
Kolaacja	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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłazce jadalnej - na ciepło 80 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Sałatka wiosenna 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałatka wiosenna - diety 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 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 ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2537.82 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 112.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 307.77 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2125.12 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2288.82 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2297.07 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 277.45 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 49.53 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biszkopty 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, 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
2024-06-05 środa	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g		Kapuśniak z kapusty białej* 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g 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> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Schab gotowany 60 g Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Ogórek świeży 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2831.99 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 397.41 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2637.67 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 385.07 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2840.66 kcal; Białko ogółem: 139.03 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 418.34 g; W tym cukry: 109.94 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2644.68 kcal; Białko ogółem: 129.63 g; Tłuszcz: 96.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 47.23 g; Sól: 11.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет z fasoli* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Dynamis z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g		Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</u> )	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-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek Fromage 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</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-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek Fromage 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2939.61 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 119.67 g; Kw. tł. nasy.: 52.79 g; Węglowodany ogółem: 376.41 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2432.62 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 357.63 g; W tym cukry: 118.73 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2600.21 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; W tym cukry: 127.91 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2883.45 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 126.69 g; Kw. tł. nasy.: 58.97 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 57.50 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-06-07 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 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		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 15 g ( <u>GLU OW.</u> )
2024-06-07 piątek	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( _ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( _ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( _ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( _ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Ogórek świeży 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2351.01 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2436.98 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 346.54 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2681.40 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 378.91 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2339.67 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 52.59 g; Sól: 9.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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					
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 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	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt 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-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 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-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Buraczki oprószane 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószane 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Brokuł gotowany* 150 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
				PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
					Kolejacja	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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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> ) Schab gotowany 50 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
						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
Wartość energetyczna: 2335.92 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2291.86 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 7.92 g;						Wartość energetyczna: 2684.97 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 421.97 g; W tym cukry: 117.67 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2364.88 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 59.29 g; Sól: 13.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 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		
2024-06-09 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Rzepa biała 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, 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	
		Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Brzoskwinie w syropie 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Brzoskwinie w syropie 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Mizeria 150 g ( <u>MLE.</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>GLUPSZ, 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> ) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurczą 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
			Wartość energetyczna: 2430.39 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 105.10 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2420.61 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2718.45 kcal; Białko ogółem: 139.77 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 141.99 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2298.28 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 48.13 g; Sól: 10.03 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,