

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 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 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>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Szpinak baby z olejem 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2643.38 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 109.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2221.18 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 333.60 g; W tym cukry: 104.09 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2476.24 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 109.92 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2736.54 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 123.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 317.09 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 52.77 g; Sól: 11.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 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	
2024-07-09 wtorek	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 z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Buraczki gotowane 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałatka wiosenna 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Marchew gotowana 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Schab 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 ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	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 Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2538.66 kcal; Białko ogółem: 125.82 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2555.13 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2754.05 kcal; Białko ogółem: 149.91 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; W tym cukry: 117.53 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2566.60 kcal; Białko ogółem: 137.96 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 54.12 g; Sól: 11.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 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
2024-07-10 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,) Twaróg półtusty 100 g (MLE,) Kalarepa 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,) Twaróg półtusty 100 g (MLE,) Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,) Twaróg półtusty 100 g (MLE,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,) Twaróg półtusty 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Kalarepa 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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 (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE,) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2321.95 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2237.93 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 313.17 g; W tym cukry: 107.71 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2453.79 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 123.37 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2399.47 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 288.82 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 47.98 g; Sól: 11.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 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	
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 5 g
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g
2024-07-11 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmieńna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		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>)
2024-07-11 czwartek	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2538.62 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2465.20 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2735.62 kcal; Białko ogółem: 127.40 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 392.12 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2562.24 kcal; Białko ogółem: 135.57 g; Tłuszcz: 101.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 48.78 g; Sól: 13.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszkiz olejem 100 g (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Ogórek świeży 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Pomidor 100 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2109.46 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2122.01 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 286.29 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2654.15 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 132.00 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2239.20 kcal; Białko ogółem: 122.69 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 277.49 g; W tym cukry: 71.18 g; Błonnik pok.: 46.82 g; Sól: 11.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 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	
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Buraczki oprószane 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Buraczki oprószane 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószane 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Platki owsiane 15 g (<u>GLU OW.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Kiełbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłonce jadalnej - na ciepło 100 g Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2931,36 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 120.70 g; Kw. tł. nasy.: 49.72 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 109.31 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2356.34 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; W tym cukry: 112.29 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2571.02 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 143.21 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2684.87 kcal; Białko ogółem: 129.62 g; Tłuszcz: 102.73 g; Kw. tł. nasy.: 44.67 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 54.24 g; Sól: 9.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Dynamia z wody 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Dynamia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Knedle z truskawkami * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2823.10 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 112.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2544.78 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2894.62 kcal; Białko ogółem: 137.18 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2661.98 kcal; Białko ogółem: 141.59 g; Tłuszcz: 118.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 274.91 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 48.03 g; Sól: 11.21 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,