

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-06 poniedziałek	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) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (SEL) Mix sałat 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (SEL) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Schab gotowany 50 g Ogórek świeży 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE) 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 (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE) 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 (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL) 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 ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE) Płatki owsiane 15 g (GLU OW)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) 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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Słupki z marchewki () 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2007.52 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 300.79 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 1980.59 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.97 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: 2546.99 kcal; Białko ogółem: 131.63 g; Tłuszcz: 95.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 315.18 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 54.07 g; Sól: 10.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Dynamia z wody 50 g Sałata zielona 5 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Dynamia 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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		Chrupki kukurydziane 20 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>) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kiełbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osiące jadalnej - na ciepło 80 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2539.25 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 111.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 309.56 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2090.52 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; W tym cukry: 96.85 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2297.05 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 334.53 g; W tym cukry: 106.12 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2299.79 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 51.07 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 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	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>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biskvity 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 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 bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g		Kapuśniak z kapusty kiszonej * 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 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 60 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Dynam 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Schab gotowany 60 g Dynam 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 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>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
	Wartość energetyczna: 2855.43 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 394.02 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2692.39 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 379.66 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2895.37 kcal; Białko ogółem: 137.70 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 412.93 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2659.55 kcal; Białko ogółem: 126.97 g; Tłuszcz: 101.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 48.18 g; Sól: 13.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-09 czwartek	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>) Pasztet z fasoli* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 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 ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z fasoli* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Papryka świeża 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>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-05-09 czwartek	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 jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Dynia z wody 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>) Dynia 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 jarzyn 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 JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
2024-05-09 czwartek	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>) 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 Ogórek kiszony 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 półtusty 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 półtusty 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-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 Ogórek kiszony 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-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>) Rzepa biała rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2940.18 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 119.79 g; Kw. tł. nasy.: 52.80 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; W tym cukry: 101.86 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 8.74 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: 2890.29 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 126.97 g; Kw. tł. nasy.: 59.01 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 56.52 g; Sól: 10.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-10 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
2024-05-10 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 kiszonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	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 kiszonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW.</u>)
2024-05-10 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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: 2323.68 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 9.47 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: 2312.34 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 51.47 g; Sól: 10.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana 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) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana 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) Szynkowa dębowa kieł.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 (SEL) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.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 (SEL) 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) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Baton szynkowy z kurczątką 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
			Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ) 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
		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) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany 50 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Dynamia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 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) Schab gotowany 50 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Dynamia 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 5 g	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) Pomidor 30 g 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 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 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	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>GLU PSZ, 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 JECZ.</u>) 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g 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 JECZ.</u>) 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g 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 JECZ.</u>) 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 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>GLU PSZ.</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>GLU PSZ.</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 Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 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>) 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>GLU PSZ.</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>GLU PSZ.</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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) 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		
	Wartość energetyczna: 2448.82 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; W tym cukry: 105.41 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 7.90 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: 2745.20 kcal; Białko ogółem: 141.59 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 141.99 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2316.71 kcal; Białko ogółem: 131.81 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 50.76 g; Sól: 10.57 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JE CZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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