

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 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	
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<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>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Dyńia na parze + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dyńia na parze + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g</p>
Obiad	<p>Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g</p>	<p>Żupa ziemniaczana (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pietruszkowy + 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g</p>	<p>Żupa ziemniaczana (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pietruszkowy + 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g</p>	<p>Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g</p>	
PD			<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g</p>	
Kolacja	<p>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 ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany + 50 g Kalafior gotowany + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
PN	<p>Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt</p>			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Súpki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2517.98 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 97.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 12.67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2404.19 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 323.11 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 12.02 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2769.39 kcal; Białko ogółem: 142.79 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 378.06 g; W tym cukry: 152.25 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 11.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2764.14 kcal; Białko ogółem: 145.00 g; Tłuszcz: 115.37 g; Kw. tł. nasy.: 45.66 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 53.44 g; Sól: 16.04 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zolakowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Pomidor 50 g Dylnia na parze + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Pomidor b/skórki 50 g Dylnia na parze + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy + 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa grysikowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Gulasz wołowy + 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Gulasz wołowy + 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Gulasz wołowy + 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka + 150 g (<u>GOR</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z makreli wędzonej + 80 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Rzepa biała 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata z pomidorów i koperku 50 g Marchew talarki gotowane + 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew talarki gotowane + 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 40 g Pasta z makreli wędzonej + 80 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Rzepa biała 100 g Sałata z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2417.42 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2277.84 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2457.81 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 361.65 g; W tym cukry: 103.66 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2550.16 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 105.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 53.12 g; Sól: 15.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 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	
2025-12-03 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Marchew talarki gotowane + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Schab gotowany + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew talarki gotowane + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ryz na sypko 200 g Dip jogurtowy naturalny + 150 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 150 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Dip jogurtowy naturalny + 150 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 150 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 150 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 150 g Ryz na sypko 200 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos brokułowy- dieta + 30 g (<u>MLE,</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kalafior gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 150 g	
	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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Kopytka dyniowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Tzatziki + 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Kopytka dyniowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Tzatziki + 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Buraki gotowane słupki + 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Kopytka dyniowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Tzatziki + 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Buraki gotowane słupki + 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>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 150 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2346.09 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 378.84 g; W tym cukry: 109.79 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2364.75 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2723.06 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 446.60 g; W tym cukry: 167.51 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2423.50 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 63.49 g; Sól: 11.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku ziołkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-12-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus + 80 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z kurczaka + 80 g Pomidor 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z kurczaka + 80 g Pomidor b/skórki 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus + 80 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Ślipek z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Słonecznik łuskany 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafior gotowany + 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafior gotowany + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 60 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>) Schab gotowany 60 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2337.21 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 316.51 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2341.12 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2638.15 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2593.01 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 98.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 61.69 g; Sól: 15.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 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	
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Zacierka 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>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Buraki gotowane słupki + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Buraki gotowane słupki + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g
2025-12-05 piątek	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 30 g (<u>MLE, SO2,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa brokułowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 30 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 30 g (<u>MLE, SO2,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g	
		PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
2025-12-05 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Seler gotowany + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Seler gotowany + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2141.92 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 305.53 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2167.52 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; W tym cukry: 87.68 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2413.18 kcal; Białko ogółem: 122.76 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 354.89 g; W tym cukry: 116.39 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2288.54 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 53.61 g; Sól: 12.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 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	
2025-12-06 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 150 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Marchew mini gotowana + 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew mini gotowana + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Hummus paprykowy + 80 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL, GOR,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 30 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 30 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 30 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Dyńia na parze + 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Dyńia na parze + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2592.98 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 373.57 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 49.83 g; Sól: 16.44 g;	Wartość energetyczna: 2423.19 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 371.33 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 13.77 g;	Wartość energetyczna: 2722.21 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 425.58 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 60.54 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2585.22 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 94.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 60.54 g; Sól: 14.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 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	
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Majonez saszetka 12 ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Buraki tarte na ciepło + 50 g Majata zielona 5 g Buraki tarte na ciepło + 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z koperkiem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Buraki tarte na ciepło + 50 g Majata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos cygański + 30 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta zasmażana + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos pomidorowy + 30 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos pomidorowy + 30 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos pomidorowy + 30 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g 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 b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g Papryka świeża 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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2615.20 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 103.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2591.13 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 99.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2812.09 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 97.05 g; Kw. tł. nasy.: 44.99 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2474.34 kcal; Białko ogółem: 125.40 g; Tłuszcz: 99.94 g; Kw. tł. nasy.: 46.10 g; Węglowodany ogółem: 291.77 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 50.65 g; Sól: 11.77 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,