

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasztecik wieprzowy z żurawiną + 40 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b>)                      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 (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g                      Twarożek z natką pietruszki + 80 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 50 g                      Seler gotowany + 50 g (<b>SEL.</b>)                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 90 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g                      Twarożek z natką pietruszki + 80 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor b/skórki 50 g                      Seler gotowany + 50 g (<b>SEL.</b>)                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g                      Twarożek z natką pietruszki + 80 g (<b>MLE.</b>)                      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 (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Schab gotowany 30 g                      Pomidor 30 g                      Sałata zielona 5 g</p>
	Obiad	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<b>SOJ, MLE, SEL.</b>)                      Makaron 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Kapusta gotowana z pieczarkami + 200 g (<b>SOJ, MLE, SOJ.</b>)                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Brzoskwinie w syropie 150 g                      Gruszka 150 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Makaron 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Dynia pieczona + 100 g                      Fasolka szparagowa żółta + 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Brzoskwinie w syropie 150 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Makaron 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Dynia pieczona + 100 g                      Buraki gotowane słupki + 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Brzoskwinie w syropie 150 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<b>SOJ, MLE, SEL.</b>)                      Makaron pełnoziarnisty 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 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 (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Słonecznik łuskany 10 g</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Ryż na sypko 70 g                      Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 80 g (<b>MLE, SEL.</b>)                      Szyunka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)                      Rzepa biała 50 g                      Pomidor 50 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szyunka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)                      Ryż na sypko 70 g                      Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 80 g (<b>MLE, SEL.</b>)                      Marchew mini gotowana + 50 g                      Pomidor 50 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szyunka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)                      Ryż na sypko 70 g                      Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 80 g (<b>MLE, SEL.</b>)                      Marchew mini gotowana + 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 (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szyunka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)                      Ryż na sypko (brązowy) 70 g                      Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 80 g (<b>MLE, SEL.</b>)                      Rzepa biała 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 (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozdz.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g                      Słupki z marchewki 30 g                      Sałata zielona 5 g</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2417.62 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 121.67 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 10.09 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2416.80 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; W tym cukry: 109.34 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 11.42 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2766.61 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 418.10 g; W tym cukry: 163.78 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 11.25 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2593.46 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 347.18 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 65.10 g; Sól: 13.50 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Makaron 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> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE,</u> ) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 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 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Paprykarz z mintaja z warzywami + 80 g ( <u>RYB, SOJ, SEL,</u> ) Pomidor 50 g Dyńia na parze + 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 długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Paprykarz z mintaja z warzywami + 80 g ( <u>RYB, SOJ, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Dyńia 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> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE,</u> ) Słupki z marchewki 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 krem z pomidorów + 300 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> ) Kotlet wieprzowy mielony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa krem z pomidorów + 300 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> ) Pulpet wieprzowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny + 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 300 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> ) Pulpet wieprzowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny + 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 300 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Grzanki żytnie + 10 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Pulpet wieprzowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny + 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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 Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 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 Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Bukiet warzyw gotowanych + 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 Tofu 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Bukiet warzyw gotowanych + 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 Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałatka 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: 2559.05 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 103.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2507.46 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 93.65 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2629.19 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 361.45 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2686.38 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 118.09 g; Kw. tł. nasy.: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 51.59 g; Sól: 17.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-17 środa	<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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 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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana plastry + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana plastry + 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>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
	<b>II ŚN</b>			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
<b>Obiad</b>	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Sos boloński z wołowiną + 150 g ( <u>SEL</u> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Sos boloński z wołowiną + 150 g ( <u>SEL</u> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Sos boloński z wołowiną + 150 g ( <u>SEL</u> ) Makaron peinoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Szpinak gotowany z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g	
<b>PD</b>			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
<b>Kolacja</b>	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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 80 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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Buraki 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> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Buraki 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
<b>PN</b>		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: 2523.03 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; W tym cukry: 125.38 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2431.35 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; W tym cukry: 117.77 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2697.62 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 389.59 g; W tym cukry: 156.77 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2617.34 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 102.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 57.89 g; Sól: 13.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku ziołdkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-12-18 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 paprykowy + 80 g ( <u>SEZ</u> ) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Salata 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> ) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z kurczaka + 80 g Pomidor b/skórki 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 50 g Salata zielona 5 g Salata 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> ) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z kurczaka + 80 g Pomidor b/skórki 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 50 g Salata 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ</u> ) Hummus paprykowy + 80 g ( <u>SEZ</u> ) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Salata 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> ) Słupki z marchewki 30 g Salata zielona 5 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 30 g Kalaflor gotowany + 100 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 30 g Kalaflor gotowany + 100 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 30 g Dyńia na parze + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 30 g Kalaflor gotowany + 150 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 150 g 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 luskany 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Pomidor 50 g Salata 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew talarki gotowane + 50 g Pomidor 50 g Salata 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew talarki gotowane + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Pomidor 100 g Salata 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 Salata 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 Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2234.78 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 286.87 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2318.80 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2615.82 kcal; Białko ogółem: 148.23 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2500.19 kcal; Białko ogółem: 133.47 g; Tłuszcz: 96.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 55.92 g; Sól: 16.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-19 piątek	<b>Śniadanie</b>	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
	<b>II ŚN</b>			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 z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g
	<b>Obiad</b>	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 100g + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos chrzanowy + 30 g ( <u>MLE, S02,</u> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Miruna na parze 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy dieta + 30 g ( <u>MLE,</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Miruna na parze 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy dieta + 30 g ( <u>MLE,</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 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 dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Miruna na parze 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos chrzanowy + 30 g ( <u>MLE, S02,</u> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g ( <u>MLE,</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	<b>PD</b>				Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 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> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 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 białek z koperkiem + 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 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> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>PN</b>	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: 2284.44 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2107.59 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 291.81 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2282.24 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 117.49 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2265.48 kcal; Białko ogółem: 131.91 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 296.05 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 53.12 g; Sól: 12.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-20 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-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 40 g Sałatka jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew mini gotowana + 50 g	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew mini gotowana + 50 g	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 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Galaretką o smaku truskawkowym 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2025-12-20 sobota	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos + 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka 150 g	Zupa selerowa z makaronem (bez mleka) + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 Szpinaż gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g ( <u>SOJ, 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 marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 150 g ( <u>SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		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> )
2025-12-20 sobota	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> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Buraki gotowane súpki + 50 g 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> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Buraki gotowane súpki + 50 g Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ,</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> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>SOJ,</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-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: 2358.28 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 307.84 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 2404.07 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 14.11 g;	Wartość energetyczna: 2643.59 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 395.47 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 13.68 g;	Wartość energetyczna: 2536.77 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 60.55 g; Sól: 16.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-21 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> ) Maszkiet wieprzowy z warzywami dieta + 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Majonez saszetka 12 ml 1 szt ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Paszkiet wieprzowy z warzywami dieta + 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Seler gotowany + 50 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Seler gotowany + 50 g ( <u>SEL.</u> ) 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 razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszkiet wieprzowy z warzywami dieta + 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 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 krem z zielonych warzyw + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos szpinakowy + 30 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Schab gotowany + 100 g Sos szpinakowy + 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g Grzanki żytnie + 10 g ( <u>GLU ŻYT.</u> )	
	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 twarogowy homogenizowany + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) 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 twarogowy homogenizowany + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Marchew gotowana + 50 g Pomidor b/skórki 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 twarogowy homogenizowany + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Marchew gotowana + 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> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) 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: 2598.86 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 98.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2486.90 kcal; Białko ogółem: 124.27 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2742.04 kcal; Białko ogółem: 149.47 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 365.51 g; W tym cukry: 104.13 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2403.15 kcal; Białko ogółem: 135.58 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 296.21 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 51.91 g; Sól: 13.22 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,