

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zoławkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Fasolka szparagowa żółta + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Fasolka szparagowa żółta + 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN			Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g</p>
	Obiad	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy węgierski + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 30 g Buraki gotowane súpki + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 30 g Buraki gotowane súpki + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 30 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 150 g Buraki gotowane súpki + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g</p>
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolejca	<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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 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>) Kluski leniwe z serem 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Marchew 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kluski leniwe z serem 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Marchew 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			<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.parlo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2653.10 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 12.50 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2651.76 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 43.31 g; Węglowodany ogółem: 386.25 g; W tym cukry: 117.45 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 11.54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2847.73 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 92.86 g; Kw. tł. nasy.: 45.53 g; Węglowodany ogółem: 414.24 g; W tym cukry: 151.96 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 10.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2791.71 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 381.68 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 59.39 g; Sól: 15.93 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 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	
2025-12-23 wtorek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 50 g Seler gotowany + 50 g (<u>SEL,</u>) Salata 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 50 g Seler gotowany + 50 g (<u>SEL,</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Salata 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>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Ślipek z marchewki 30 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos brokułowy- dieta + 30 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Dyńa na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos brokułowy- dieta + 30 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Dyńa na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos brokułowy- dieta + 30 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>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,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Salata 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 Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Cukinia gotowana + 50 g Pomidor 50 g Salata 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 Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (<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 Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2279.66 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2356.29 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; W tym cukry: 99.37 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2669.68 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 385.56 g; W tym cukry: 131.75 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2438.63 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 87.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 56.01 g; Sól: 12.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 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	
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli + 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</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 JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Kalafior gotowany + 50 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kalafior gotowany + 50 g Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli + 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sliwka 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Dyńia na parze + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana + 100 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Dyńia na parze + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sliwka 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 pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kapusta z grochem + 100 g Pierogi z kapustą i grzybami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 5 g Kompot z suszu 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>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 150 g (<u>SEL.</u>) Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy * z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 150 g (<u>SEL.</u>) Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy * z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 150 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 5 g Kompot z suszu 250 ml
	PN	Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2988.14 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 460.60 g; W tym cukry: 119.31 g; Błonnik pok.: 46.40 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2535.66 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; W tym cukry: 140.63 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2804.05 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 455.71 g; W tym cukry: 174.41 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2934.23 kcal; Białko ogółem: 140.02 g; Tłuszcz: 97.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; W tym cukry: 122.36 g; Błonnik pok.: 58.82 g; Sól: 14.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 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	
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 5 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g Marchew talarki gotowane + 50 g Rukola 5 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew talarki gotowane + 50 g Sałata zielona 5 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem + 100 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 30 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 30 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 30 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Seler gotowany + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Seler gotowany + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2449.04 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 329.96 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2319.29 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2481.00 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2922.05 kcal; Białko ogółem: 144.65 g; Tłuszcz: 103.56 g; Kw. tł. nasy.: 46.13 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 57.59 g; Sól: 13.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 5 g Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 5 g Dyńia na parze + 50 g Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata lodowa 5 g Dyńia na parze + 50 g Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Słupki z marchewki 100 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
2025-12-26 piątek	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sliwka 150 g Sos koperkowy dieta + 30 g (<u>MLE.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 30 g (<u>SEL.</u>)	Zupa pomidorowa (bez mleka) + 255 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sliwka 150 g Sos koperkowy dieta + 30 g (<u>MLE.</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>) Pasta jajeczno-brokulowa + 80 g (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraki gotowane słupki + 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>) Pasta jajeczno-brokulowa + 80 g (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraki gotowane słupki + 50 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ogórek świeży 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 80 g (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2399.27 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 14.01 g;		Wartość energetyczna: 2490.13 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 326.38 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 13.27 g;		Wartość energetyczna: 2694.41 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 14.05 g;	Wartość energetyczna: 2758.84 kcal; Białko ogółem: 138.83 g; Tłuszcz: 97.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 48.52 g; Sól: 16.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 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	
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Dyńia na parze + 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dyńia na parze + 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi b/c + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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>) Platki owsiane 15 g (<u>GLU OW.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 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>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 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>) Seler gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 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>) Seler gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 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>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2537.55 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 13.63 g;	Wartość energetyczna: 2529.50 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 349.98 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2743.07 kcal; Białko ogółem: 136.49 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 397.69 g; W tym cukry: 127.12 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2769.42 kcal; Białko ogółem: 135.36 g; Tłuszcz: 107.04 g; Kw. tł. nasy.: 42.98 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 64.10 g; Sól: 17.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 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		
2025-12-28 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Buraki gotowane + 50 g Sałata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Buraki gotowane + 50 g Sałata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Słupki z marchewki 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>) Pasta z kurczaka + 30 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g	
		Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńna na parze + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Zupa ryżowa (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńna na parze + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 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>) Twarożek z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Twarożek z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew talarki gotowane + 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>) Twarożek z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew talarki gotowane + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Salatka z pomidorów i koperku 100 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
			Wartość energetyczna: 2438.56 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; W tym cukry: 101.22 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2420.18 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 102.09 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2810.27 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 397.73 g; W tym cukry: 126.00 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2567.89 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 103.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 56.50 g; Sól: 13.78 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,