

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) 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	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) 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
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wołowiną + 200 g (<u>SEL.</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	Zupa ziemniaczana (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wołowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Zupa ziemniaczana (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wołowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wołowiną + 200 g (<u>SEL.</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
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 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 ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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	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>) Schab gotowany + 50 g Kalafior gotowany + 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2609.09 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 104.33 g; Kw. tł. nasy.: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2500.61 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2865.81 kcal; Białko ogółem: 129.73 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 398.54 g; W tym cukry: 159.54 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2836.85 kcal; Białko ogółem: 135.55 g; Tłuszcz: 121.58 g; Kw. tł. nasy.: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 56.28 g; Sól: 16.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2025-12-30 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Papryka świeża 50 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dyńna 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dyńna 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>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) 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>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) 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 Sos własny dieta + 30 g (<u>SOJ</u>)	Zupa grysikowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 30 g (<u>SOJ</u>)	Zupa grysikowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) 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 Sos własny dieta + 30 g (<u>SOJ</u>)	Zupa grysikowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka + 150 g (<u>GOR</u>) Szurowka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g Sos własny dieta + 30 g (<u>SOJ</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>) 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 mintaja gotowanego z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Szpinak gotowany z olejem + 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 mintaja gotowanego z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Szpinak gotowany z olejem + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z makreli wędzonej + 80 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Rzepa biała 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: 2636.74 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 109.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2379.56 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2559.53 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 100.55 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2769.48 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 127.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 56.24 g; Sól: 15.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2025-12-31 środa	Sniadanie	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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Dymia 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 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 Dymia na parze + 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>) 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
	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>) Pasta z groszku zielonego + 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Gulasz wołowy + 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem + 100 g (<u>SEL,</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy + 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wołowy + 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy + 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem + 150 g (<u>SEL,</u>) Kalafor gotowany + 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>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 150 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 70 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 Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 150 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 70 g Brukselka gotowana + 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 Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 150 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Brukselka gotowana + 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 (kasza gryczana) wegetariańskie z tofu * 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Papryka świeża 100 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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>) Schab gotowany 60 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2533.14 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 102.82 g; Kw. tł. nasy.: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 14.12 g;	Wartość energetyczna: 2537.69 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 99.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 14.41 g;	Wartość energetyczna: 2728.02 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.47 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 127.99 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2594.73 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 100.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 54.62 g; Sól: 11.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 80 g (<u>SOJ.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</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>) Ciasto drożdżowe 50 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata z pieczonej marchwi + 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto drożdżowe 50 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z koperkiem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata z pieczonej marchwi + 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto drożdżowe 50 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Hummus + 80 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 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>) Pasta z groszku zielonego + 30 g Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Schab gotowany + 100 g 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 Sos pietruszkowy + 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Schab gotowany + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g Sos pietruszkowy + 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Schab gotowany + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Schab gotowany + 100 g 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 Sos pietruszkowy + 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	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, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab 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>) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2388.73 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2358.34 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2545.63 kcal; Białko ogółem: 131.38 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 356.90 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2690.66 kcal; Białko ogółem: 134.60 g; Tłuszcz: 102.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 61.35 g; Sól: 15.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2026-01-02 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
2026-01-02 piątek	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce paprykowo-zielonej + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 30 g (<u>MLE, S02,</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>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 30 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Marchew gotowana + 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>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 30 g (<u>MLE, S02,</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>)	
2026-01-02 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 groszku zielonego + 80 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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
		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: 2139.61 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 305.81 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2113.37 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2406.72 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 355.76 g; W tym cukry: 115.80 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2238.88 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 53.61 g; Sól: 13.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2026-01-03 sobota	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</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</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</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</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</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</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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</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</p>
	II ŚN			Galaretką o smaku truskawkowym 200 g	<p>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</p>
	Obiad	<p>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</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 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</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g 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</p>
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW,</u>)</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>) 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</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>) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Dynia na parze + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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>) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Dynia na parze + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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>) 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</p>
	PN	<p>Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		<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>
	Wartość energetyczna: 2619.66 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 49.83 g; Sól: 16.08 g;	Wartość energetyczna: 2530.31 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 14.03 g;	Wartość energetyczna: 2829.76 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 425.63 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2666.38 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 100.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 61.02 g; Sól: 15.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2026-01-04 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Majonez saszetka 12 ml 1 szt (<u>JAJ, GÓR.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Buraki tarte na ciepło + 50 g Majonez 50 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02.</u>) Pasta z białek z koperkiem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Buraki tarte na ciepło + 50 g Majonez 50 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02.</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>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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>)	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</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 śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem + 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</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	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: 2586.19 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 105.24 g; Kw. tł. nasy.: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2593.83 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 102.46 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 325.11 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2814.79 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz: 99.96 g; Kw. tł. nasy.: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; W tym cukry: 101.50 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2477.03 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 102.85 g; Kw. tł. nasy.: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 50.77 g; Sól: 11.10 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,