

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 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	
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	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>) Ser mozzarella kulki 35 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	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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Fasolka szparagowa żółta + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Ser mozzarella kulki 35 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	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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<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
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 150 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Banany 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 150 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banany 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 150 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banany 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka pieczona w pastrach + 100 g Sos koperkowy dieta + 30 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi b/c + 150 g Cukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka 150 g	
PD				Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Buraki gotowane słupek + 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Buraki gotowane słupek + 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>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</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	
PN		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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2366.23 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; W tym cukry: 130.42 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2418.67 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 132.34 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2619.86 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 388.88 g; W tym cukry: 169.59 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2452.32 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 93.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 296.74 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 52.26 g; Sól: 15.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 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	
2025-12-09 wtorek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzepa biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 50 g Dyńia na parze + 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 50 g Dyńia na parze + 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	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 Rzepa 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>) Słupki z marchewki 30 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 30 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 30 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 30 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 30 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 150 g (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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>) Seler gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>) 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>) Seler gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Pomidor 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 Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chaika 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: 2174.67 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2199.45 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2515.09 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 366.21 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2324.07 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 59.10 g; Sól: 11.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 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	
2025-12-10 środa	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ,) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (GLU PSZ,) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ,) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pomidor 50 g Buraki gotowane słupki + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ,) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pomidor b/skórki 50 g Buraki gotowane słupki + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ,) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (GLU PSZ,) Pomidor 100 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g</p>
	Obiad	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy dieta + 30 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem + 100 g (SEL,) Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sliwka 150 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy dieta + 30 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia na parze + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy dieta + 30 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sliwka 150 g</p>	
	PD			<p>Kefir 2 % tł200g 1 szt (MLE,)</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z morskczuka + 80 g (RYB,) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z morskczuka + 80 g (RYB,) Brokuł gotowany + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z morskczuka + 80 g (RYB,) Brokuł gotowany + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z morskczuka + 80 g (RYB,) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2403.27 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 329.41 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 13.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2495.01 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; W tym cukry: 108.02 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 12.87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2687.99 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 388.01 g; W tym cukry: 125.99 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 12.55 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2571.20 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 98.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 56.00 g; Sól: 15.13 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 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	
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki 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>) Twarożek różany + 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek różany + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Dyńia na parze + 50 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek różany + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dyńia na parze + 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 5 g</p>
	II ŚN			<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>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 10 g</p>
	Obiad	<p>Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g</p>		<p>Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 45 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	
	PD		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 15 g</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 150 g (<u>SEL.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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 (<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 wieprzowe z warzywami dieta + 150 g (<u>SEL.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Marchew talarci gotowane + 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>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 150 g (<u>SEL.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Marchew talarci gotowane + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 150 g (<u>SEL.</u>) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g</p>
	PN	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2433.00 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 12.21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2464.46 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 327.26 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 12.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2646.52 kcal; Białko ogółem: 124.57 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 11.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2462.50 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 58.82 g; Sól: 13.99 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 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	
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser wędzony 40 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL,</u>) Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, SO2,</u>) Warzywa po grecku + 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 150 g
	PD				Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Seler z pietruszką gotowany z olejem + 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.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	Seler z pietruszką gotowany z olejem + 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 kiszony 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 z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.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>) 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>) 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: 2554.33 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 102.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 306.11 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2512.86 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 323.51 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2501.05 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2435.68 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 98.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 288.76 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 49.80 g; Sól: 15.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 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	
2025-12-13 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-pszenzny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasztecik z soczewicy + 40 g (<u>JAJ.</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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Buraki gotowane + 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Buraki gotowane + 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenzny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasztecik z soczewicy + 40 g (<u>JAJ.</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-pszenzny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka + 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 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 Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 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 Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Marchew gotowana + 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 Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	
	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-pszenzny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 150 g (<u>SOJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 150 g (<u>SOJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Brokuł gotowany + 50 g 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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 150 g (<u>SOJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Brokuł gotowany + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenzny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 150 g (<u>SOJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Papryka świeża 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 Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenzny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2633.42 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 103.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sól: 15.22 g;	Wartość energetyczna: 2613.01 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 14.42 g;	Wartość energetyczna: 2805.60 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 97.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 386.93 g; W tym cukry: 137.62 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 14.01 g;	Wartość energetyczna: 2764.19 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 122.70 g; Kw. tł. nasy.: 44.96 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 62.08 g; Sól: 16.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 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	
2025-12-14 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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</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 JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Buraki gotowane słupki + 50 g Pomidor 50 g Buraki gotowane słupki + 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 JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Buraki gotowane słupki + 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 JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)
	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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 30 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 30 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g Sos koperkowy dieta + 30 g (<u>MLE.</u>)
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Pierś delikatna z kunej 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>) 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 z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pierś delikatna z kunej 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>) 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>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew talarki gotowane + 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pierś delikatna z kunej 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>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew talarki gotowane + 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pierś delikatna z kunej 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 80 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: 2309.03 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 336.33 g; W tym cukry: 105.43 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2228.14 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; W tym cukry: 103.35 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2649.90 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 392.77 g; W tym cukry: 110.51 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2333.73 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 60.26 g; Sól: 15.02 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,