

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Brokuł gotowany* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Brokuł gotowany* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g</p>
	Obiad	<p>Dyniowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Dyniowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jablek prażonych 150 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g</p>
	PD			<p>Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</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>) Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) 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>) Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	PN				<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2079.41 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.34 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2047.86 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.73 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2208.49 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 7.03 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2357.14 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 90.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 50.48 g; Sól: 12.10 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-17 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g		Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g 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>) Makaron pełnoziarnisty z warzywami i białym serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Makaron penne z warzywami i białym serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Makaron penne z warzywami i białym serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Makaron pełnoziarnisty z warzywami i białym serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				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 10 g	
	Wartość energetyczna: 2291.23 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2293.93 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2604.51 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 114.98 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2546.81 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 387.29 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 61.31 g; Sól: 10.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wodą* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 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-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzepa biała 50 g Pomidor 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2301.47 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2112.99 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2423.43 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 363.83 g; W tym cukry: 113.98 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2315.23 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 341.77 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 11.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-19 czwartek	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>) Serek homo z natką pietruszki 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 Pomidorki koktajlowe 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Słonecznik luskany 15 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 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>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 50 g 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>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2382.48 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 345.96 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2187.10 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2404.88 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 95.77 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2631.19 kcal; Białko ogółem: 126.63 g; Tłuszcz: 101.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 52.86 g; Sól: 11.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-20 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka 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>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatka 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Marchew gotowana z olejem* 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Marchew gotowana z olejem* 50 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g 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 Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2154.95 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2014.68 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2282.84 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 103.76 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2231.07 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 52.52 g; Sól: 10.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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 gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Salata 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Salata 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka - produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2285.41 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2165.66 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 102.77 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2421.25 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 140.99 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2431.70 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 54.72 g; Sól: 10.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-22 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus z ciecierzycy 80 g Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Salata 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>)	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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata 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>)	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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata 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>)	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 Hummus z ciecierzycy 80 g Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Salata 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńia z wody 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Brokuł 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>) Pasta z twarogu waniliowa 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 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>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 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>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g 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>) Twarożek 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 Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2205.89 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2179.22 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2472.06 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; W tym cukry: 134.17 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2286.85 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 49.83 g; Sól: 9.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kluski leniwe z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 150 g
	PD			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dynia z wody 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Dynia z wody 50 g 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SOZ.</u>) Słupki z marchewki 30 g Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2129.88 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 310.55 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2129.33 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2545.44 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 358.51 g; W tym cukry: 126.10 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2374.14 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 92.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 318.21 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 58.43 g; Sól: 11.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>SEL,</u>) 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 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		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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g	
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Słupki z warzyw () 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Marchew gotowana 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Słupki z warzyw () 100 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2359.59 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2240.96 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2420.93 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2643.95 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 100.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 363.89 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 59.29 g; Sól: 10.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos z zielonego groszku* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos z zielonego groszku* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos z zielonego groszku* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pierogi ukraińskie * 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana 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>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				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
		Wartość energetyczna: 2455.55 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2277.53 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; W tym cukry: 92.01 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2603.49 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 376.70 g; W tym cukry: 131.22 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2288.60 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 51.08 g; Sól: 12.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 50 g Dynia z wody 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Dynia z wody 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Słupki z marchewki 30 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Słonecznik łuskany 15 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2192.50 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 292.45 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2147.66 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2378.72 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2593.00 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 106.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 348.42 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 55.96 g; Sól: 9.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-27 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	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>) Dżem 25 g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Buraczki gotowane 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	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>) Dżem 25 g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Buraczki gotowane 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Salata 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Kalafirowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kalafirowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2483.85 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 391.20 g; W tym cukry: 109.31 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2272.44 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2571.22 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 396.37 g; W tym cukry: 114.32 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2243.25 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 56.17 g; Sól: 10.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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		
2026-03-28 sobota	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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Salata 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Salata 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Salata 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>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
		Obiad	Selerowa z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Selerowa z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kasza gryczana 200 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2075.67 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2119.84 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2361.00 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2465.35 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 58.36 g; Sól: 10.27 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez saszetka 12 ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 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 razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
2026-03-29 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pelnoziarnistym* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2371.36 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 319.17 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2287.64 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2582.22 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 98.88 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2339.50 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 45.83 g; Sól: 11.91 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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,