

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-12 poniedziałek                                                                                                                                                                       | Śniadanie                             | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>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> )<br>Słupki z marchewki 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Brokuł gotowany* 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                               | Obiad                                 | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron z twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Mus z jablek prażonych 150 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron z twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Jabko pieczone 150 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                           | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| PN                                                                                                                                                                                            | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Wartość energetyczna: 2082.44 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; W tym cukry: 93.58 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.70 g; |                                       | Wartość energetyczna: 2105.85 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 343.29 g; W tym cukry: 113.17 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 6.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2309.67 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 371.58 g; W tym cukry: 128.58 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 6.13 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2358.90 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 51.11 g; Sól: 10.38 g;                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek      | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                       | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Słupki z marchewki 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                        | Obiad                                                                                                                                                                                          | Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos meksykański 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki oprószane 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                             | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki oprószane 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki oprószane 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                    | Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                         |
|                        | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki owsiane 15 g ( <u>GLU OW,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                        | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Makaron penne z warzywami i białym serem* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Makaron penne z warzywami i białym serem* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Makaron penne z warzywami i białym serem* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 50 g<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z warzywami i białym serem* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| PN                     | Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                        | Wartość energetyczna: 2466.88 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 6.61 g; | Wartość energetyczna: 2494.25 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 371.77 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 6.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2808.06 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 418.10 g; W tym cukry: 113.95 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2574.87 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 61.50 g; Sól: 9.60 g;                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLEŚIE

| W-wa- MIĘ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                         |                                                                                                               | W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-14 środa                                                                                                                                                                               | Śniadanie                                                                                                     | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</b></u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</b></u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Pomidor 50 g<br>Dymia z wody 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</b></u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Dymia z wody 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</b></u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                                                                                                                                                                                                | II ŚN                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Biszkopty 30 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u><b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Pomidor 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                         | Pieczarkowa z makaronem * 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 150 g                                                                                                                                                                                             | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 150 g                                                                                                                                                                                            | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 150 g                                                                                                                                                                    | Pieczarkowa z makaronem * 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                | PD                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                  | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 50 g<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
| PN                                                                                                                                                                                             | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ,</b></u> )<br>Pomidor 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Wartość energetyczna: 2456.11 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 343.40 g; W tym cukry: 104.86 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 8.27 g; |                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2252.95 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.39 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2475.86 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 369.85 g; W tym cukry: 131.58 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 8.58 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2273.40 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 306.00 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 52.31 g; Sól: 10.81 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-15 czwartek    | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Rukola 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Rukola 5 g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                        | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                        | Obiad                                                                                                                                                                                         | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                           | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Buraczki oprószane 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                          | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Buraczki oprószane 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Brzoskwinie w syropie 150 g                       | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g     |
|                        | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Słonecznik luskany 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                        | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Knedle z truskawkami * 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny z/c 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Knedle z truskawkami * 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny z/c 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                     | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Knedle z truskawkami * 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny z/c 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 5 g |
| PN                     | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                        | Wartość energetyczna: 2597.02 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 405.36 g; W tym cukry: 79.23 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 9.36 g; | Wartość energetyczna: 2520.69 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 383.24 g; W tym cukry: 83.58 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 6.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2731.61 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 414.97 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 7.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2633.78 kcal; Białko ogółem: 128.87 g; Tłuszcz: 102.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 54.35 g; Sól: 12.02 g;                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-16 piątek                                                                                                                                                                             | Śniadanie                           | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Mix салат 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Marchew gotowana z olejem* 50 g<br>Mix салат 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Marchew gotowana z olejem* 50 g<br>Mix салат 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Mix салат 5 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                               | Obiad                               | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                         | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Dynia z wody 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                           | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                               | PD                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                               | Kolacja                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
| PN                                                                                                                                                                                            | Sałatka z pomidorów i koperku 100 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Wartość energetyczna: 2155.85 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 295.89 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 6.49 g; |                                     | Wartość energetyczna: 2166.57 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 6.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2396.30 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; W tym cukry: 120.91 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2349.18 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 49.91 g; Sól: 10.53 g;                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-17 sobota | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ.,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ.,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ.,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Rzodkiewka 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomidor 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Buraczki oprószane 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Buraczki oprószane 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Buraczki oprószane 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                 | Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                           |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Płatki owsiane 15 g ( <u><b>GLU OW,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ,</b></u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ,</b></u> )<br>Dynia z wody 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ,</b></u> )<br>Dynia z wody 50 g<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 30 g<br>Sałata zielona 5 g                          |
| PN                |           | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2457.17 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 356.12 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 8.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2239.96 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 6.91 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2495.55 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 377.22 g; W tym cukry: 131.39 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.57 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2456.08 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 55.13 g; Sól: 9.74 g;                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

| W-wa- MIĘ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                         |           | W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-18 niedziela                                                                                                                                                                           | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Hummus z ciecierzycy 80 g<br>Słupki z marchewki 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Hummus z ciecierzycy 80 g<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PD                                                                                                                                                                                             | Obiad     | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                    | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Dynia z wody 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                               | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Dynia z wody 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                           | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kolacja                                                                                                                                                                                        |           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu waniliowa 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu waniliowa 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu waniliowa 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 50 g<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                                                                                                                                                                                                | PN        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                              |
| Wartość energetyczna: 2498.04 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 8.59 g; |           | Wartość energetyczna: 2469.50 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 8.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2737.09 kcal; Białko ogółem: 127.18 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 135.56 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2440.89 kcal; Białko ogółem: 127.78 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 50.00 g; Sól: 9.49 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,