

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo truskawkowy* 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo truskawkowy* 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g	
	PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Schab gotowany 40 g Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Sok owocowo-warzwywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2165.40 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 96.20 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2101.80 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2578.77 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 351.98 g; W tym cukry: 122.79 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2471.03 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 100.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 295.75 g; W tym cukry: 55.20 g; Błonnik pok.: 58.63 g; Sól: 12.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-20 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószane 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g	
	PD			Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pierogi z truskawkami * 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pierogi z truskawkami * 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pierogi z truskawkami * 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2756.74 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 399.78 g; W tym cukry: 85.39 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 7.27 g;		Wartość energetyczna: 2649.71 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 397.65 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2864.21 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 436.45 g; W tym cukry: 114.32 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2734.42 kcal; Białko ogółem: 124.90 g; Tłuszcz: 106.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 60.36 g; Sól: 12.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-21 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos z zielonego groszku* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos z zielonego groszku* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos z zielonego groszku* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2128.54 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 317.70 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2233.84 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2496.53 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 141.86 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2201.99 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 47.93 g; Sól: 11.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-22 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 50 g Dynia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Dynia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Słonecznik luskany 15 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2603.15 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 106.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 7.73 g;		Wartość energetyczna: 2340.23 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 7.12 g;		Wartość energetyczna: 2594.12 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 8.32 g;	
				Wartość energetyczna: 2810.88 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 115.90 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 62.61 g; Sól: 9.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2262.50 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 10.30 g;		Wartość energetyczna: 2105.62 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2343.40 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2246.62 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 291.52 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 50.09 g; Sól: 11.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-24 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Galaretką o smaku truskawkowym 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2265.13 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sól: 7.69 g;		Wartość energetyczna: 2331.00 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.08 g;		Wartość energetyczna: 2504.73 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 395.10 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 6.12 g;	
Wartość energetyczna: 2567.06 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 57.28 g; Sól: 9.37 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez saszetka 12 ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos pieczeniowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos pieczeniowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos pieczeniowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2579.12 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 94.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 10.26 g;		Wartość energetyczna: 2548.68 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2853.27 kcal; Białko ogółem: 145.75 g; Tłuszcz: 94.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2409.93 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 88.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 292.77 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 46.20 g; Sól: 11.89 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,