

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-30 poniedziałek	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 topiony 25g 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>) Salatka wiosenna 50 g Rzodkiewka 50 g Mix sałat 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>) 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>) Mix sałat 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>) 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>) Mix sałat 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>) Salatka wiosenna - diety 100 g Rzodkiewka 100 g Mix sałat 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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 50 g Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata 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>) 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>) Słupki z marchewki 30 g Salata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2426.02 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 365.93 g; W tym cukry: 118.77 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 8.27 g;		Wartość energetyczna: 2169.11 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2524.22 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 373.82 g; W tym cukry: 121.84 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2545.82 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 55.46 g; Sól: 8.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLEŚIE

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
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 Dyńia 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II śN		Biszkopcy 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew z groszkiem* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja		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>) Kluski leniwe z serem 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kluski leniwe z serem 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	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>) Kielbaski śląskie z kurcząt 150 g Słupki z warzyw () 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 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 Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2568.60 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 380.84 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2494.67 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 373.60 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2696.55 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 402.40 g; W tym cukry: 121.32 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.28 g;
				Wartość energetyczna: 2425.68 kcal; Białko ogółem: 133.10 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 296.30 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 52.11 g; Sól: 13.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-02 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL., GOR.</u>) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Buraczki oprószane 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL., GOR.</u>) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Ogórek świeży 100 g Mix sałat 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 Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</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>) 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 Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2265.21 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2241.59 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2547.03 kcal; Białko ogółem: 123.31 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 379.66 g; W tym cukry: 127.12 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 8.89 g;
		Wartość energetyczna: 2321.90 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 305.19 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 49.82 g; Sól: 10.10 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLEŚIE

		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
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g(<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g		Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka b/c 150 g (<u>MLE,</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>) Zapiekanka z ryżu i warzyw* 150 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Zapiekanka z ryżu i warzyw* 150 g Buraczki gotowane 50 g Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Zapiekanka z ryżu i warzyw* 150 g Buraczki gotowane 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Zapiekanka z ryżu i warzyw* 150 g Buraczki gotowane 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>) Zapiekanka z ryżu brązowego i warzyw* 150 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 5 g 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>) 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: 2703.11 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 90.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 388.87 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2720.02 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 412.84 g; W tym cukry: 100.95 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2951.21 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 457.82 g; W tym cukry: 129.60 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2785.91 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 104.84 g; Kw. tł. nasy.: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 59.29 g; Błonnik pok.: 56.04 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-04 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiewka 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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 Salata zielona 5 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej 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 Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 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 Melon 150 g	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Rozszponka 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Ogórek świeży 100 g Rozszponka 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 Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</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>) Salata zielona 5 g	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>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2262.00 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 9.49 g;		Wartość energetyczna: 2299.04 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2616.28 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 379.67 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2359.75 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 54.16 g; Sól: 10.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Buraczki gotowane 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Kalarepa 50 g Pomidor 50 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kalarepa 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2262.94 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.56 g;		Wartość energetyczna: 2292.93 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2673.75 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 430.13 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2405.89 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 58.06 g; Sól: 10.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-06 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>) 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 Ogórek świeży 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>) 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 Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) 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>) 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>) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brzoskwinia 150 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Słupki z warzyw () 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Słupki z warzyw () 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				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: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2377.11 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 318.32 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2491.49 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 331.23 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2806.13 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 117.41 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2379.46 kcal; Białko ogółem: 129.88 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 301.67 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sól: 9.17 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,