

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-04, poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 5 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Buraczki gotowane 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Buraczki gotowane 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Buraczki gotowane 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Buraczki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

03-04 poniedziałek

2024-03-05 wtorek

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
	Wartość energetyczna: 2291.94 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 319.02 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2370.30 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kw. tł. nasy.: 42.25 g; Węglowodany ogółem: 309.74 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 57.91 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2184.04 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2478.56 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 365.64 g; W tym cukry: 139.23 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.42 g;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 5 g		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (GLU PSZ,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Dynia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (GLU PSZ,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Dynia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (GLU PSZ,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Dynia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Banan 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (GLU PSZ,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Dynia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g
PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 15 g (GLU OW,)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL,) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 100 g (SEL,) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL,) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 100 g (SEL,) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL,) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-05 wtorek	PN Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2097.32 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2304.18 kcal; Białko ogółem: 125.54 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 284.85 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 51.58 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2247.01 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 306.08 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2503.32 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; W tym cukry: 132.19 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.44 g;
2024-03-06 środa	Śniadanie Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Słupki z marchewki () 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Słupki z marchewki () 30 g Sałata zielona 5 g		Galaretką o smaku truskawkowym 200 g
2024-03-06 środa	Obiad Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 150 g Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 150 g Buraczki gotowane 150 g Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Placki ziemniaczane 150 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE)		Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)
2024-03-06 środa	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Placki ziemniaczane 150 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-06 środa	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2663.49 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 395.72 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2384.37 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 309.74 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 47.32 g; Sól: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2385.11 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 372.39 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2678.83 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 425.43 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 8.71 g;
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 30 g Sałata zielona 5 g		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g (JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 30 ml (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 30 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	
PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 15 g (GLU OW.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-07 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2682.10 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2533.30 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 94.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 321.66 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 55.07 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2441.51 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 342.06 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2741.02 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 404.25 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.04 g;
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Słupki z marchewki () 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Słupki z marchewki () 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-08 piątek	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos cytrynowy 30 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos cytrynowy 30 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Krem z dyni z grzankami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos cytrynowy 30 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
2024-03-09 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 100 g Rzodkiew biała 100 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane 50 g Pomidor 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2233.90 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 320.25 g; W tym cukry: 107.76 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2318.05 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 298.66 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 55.42 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2388.37 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 123.80 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2769.77 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 158.23 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.91 g;
	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) 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 (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-09 sobota	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Galaretko o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 15 g (GLU OW.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Kluski leniwe z serem* 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (SEL.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany 50 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Rzodkiew biała 100 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kluski leniwe z serem* 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany 50 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2593.60 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2512.03 kcal; Białko ogółem: 129.11 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 54.60 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2569.49 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2628.71 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka konserwowa 50 g Pomidor 50 g Roszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Majonez saszetka 12 ml 1 szt (JAJ, GOR.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka konserwowa 100 g Pomidor 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Roszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 150 g (JAJ, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 150 g (JAJ, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Marchew słupki () 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Marchew słupki () 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

2024-03-10 niedziela

W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
Wartość energetyczna: 2936.13 kcal; Białko ogółem: 152.24 g; Tłuszcz: 117.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2628.56 kcal; Białko ogółem: 156.58 g; Tłuszcz: 112.35 g; Kw. tł. nasy.: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 272.92 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 47.99 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2767.41 kcal; Białko ogółem: 144.33 g; Tłuszcz: 102.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2966.23 kcal; Białko ogółem: 163.96 g; Tłuszcz: 104.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 360.62 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 9.50 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,
SO2 - 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 JEĆZ - 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,