

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> , Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Ogórek kiszony 50 g Pomidorki koktajlowe 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 50 g (<u>SOJ</u> , Schab gotowany 50 g Ogórek kiszony 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/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> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Mix sałat 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> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 150 g (<u>MLE</u> , Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ryż na sypko (brązowy) 150 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 150 g (<u>MLE</u> , Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Cukinia pieczona z olejem * 150 g Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brzoskwinie w syropie 150 g
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW</u> ,)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u> , Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Pomidor 100 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u> , Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Pomidor 100 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> , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u> , Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u> , Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u> , Słupki z marchewki () 30 g Sałata zielona 5 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
-03-11 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2186.07 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 337.34 g; W tym cukry: 123.04 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2675.60 kcal; Białko ogółem: 131.57 g; Tłuszcz: 104.84 g; Kw. tł. nasy.: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 57.32 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2143.92 kcal; Białko ogółem: 76.90 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 353.83 g; W tym cukry: 132.93 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2565.55 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 369.45 g; W tym cukry: 132.25 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.87 g;
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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) 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.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g		Chrupki kukurydziane 20 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE.)		Koktajl truskawkowy* 200 ml (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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłazce jadalnej - na ciepło 80 g Ketchup 15g saszetka 1 szt 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 100 g (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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 100 g (MLE.) Cukinia pieczona 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 100 g (MLE.) Cukinia pieczona 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 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-12 wtorek	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2485.71 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 107.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 304.56 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2278.01 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 52.17 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2100.08 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2328.07 kcal; Białko ogółem: 129.12 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; W tym cukry: 106.82 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 7.25 g;
2024-03-13 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 Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 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 Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (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 Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) 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.) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) 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 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-13 środa	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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Rzodkiew biała 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Mix sałat 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2698.54 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 396.85 g; W tym cukry: 93.99 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2502.66 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 49.10 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2599.39 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 391.09 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2706.50 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 412.71 g; W tym cukry: 102.72 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 8.80 g;
2024-03-14 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>) Pasta z fasoli 100 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z fasoli 100 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Chrupki kukurydziane 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-14 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	
	PD			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</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 Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 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 Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	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>) Rzepa biała rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2952.40 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 115.46 g; Kw. tł. nasy.: 52.71 g; Węglowodany ogółem: 389.10 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2889.19 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 121.31 g; Kw. tł. nasy.: 58.02 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 60.47 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2468.94 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 364.09 g; W tym cukry: 106.12 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2636.53 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 402.59 g; W tym cukry: 115.29 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 6.88 g;	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	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 50 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 100 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	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-15 piątek	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banana 150 g	
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Roszponka 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>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</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 liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2341.19 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2348.08 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 304.63 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 52.85 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2446.37 kcal; Białko ogółem: 122.74 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2578.76 kcal; Białko ogółem: 137.11 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana 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,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (MLE,) Rzodkiew biała 100 g 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,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (MLE,) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana 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,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,) 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,) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 5 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Buraczki gotowane 150 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 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,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) 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,) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 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,) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Dyńia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 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,) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Dyńia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 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,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 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,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 5 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
24-03-16 sobota	Wartość energetyczna: 2340.83 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2466.11 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 59.80 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2382.88 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 380.45 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2735.24 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 436.17 g; W tym cukry: 119.37 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.67 g;	
2024-03-17 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Rzepa biała 50 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	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.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	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.) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Brzoskwinie w syropie 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Brzoskwinie w syropie 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jabłko 150 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jabłko pieczone 150 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-17 niedziela	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>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2457.71 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; W tym cukry: 109.09 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2339.81 kcal; Białko ogółem: 127.10 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 50.99 g; Błonnik pok.: 53.39 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2355.36 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 107.80 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2679.95 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 133.50 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.70 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 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,