

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Buraczki gotowane 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Buraczki gotowane 50 g Salata 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>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	
	PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Salata 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z marchewki 30 g Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2501.12 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 329.48 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2717.40 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 111.26 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 331.36 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 57.48 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2062.07 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2313.06 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 112.44 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek 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 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 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 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 z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Cukinia pieczona 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 10 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
2024-03-19 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
2024-03-19 wtorek	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/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>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2649.13 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 51.72 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 97.55 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2449.13 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 57.29 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2385.64 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2736.78 kcal; Białko ogółem: 141.51 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 391.77 g; W tym cukry: 133.01 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 9.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-20 środa	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzepa biała 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Rzepa biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆC,</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Marchew z groszkiem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Szpynak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	
	PD		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Koktajl truskawkowy* 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>) 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>) Ogórek kiszony 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>) 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>) Ogórek kiszony 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>) 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>) 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 (<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>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (_ może zawierać: <u>MLE,</u>) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki () 30 g Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (_ może zawierać: <u>MLE,</u>) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2264.38 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 92.32 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2430.00 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 92.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 53.28 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2226.41 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2467.60 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 366.88 g; W tym cukry: 119.27 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 7.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Papryka konserwowa 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Papryka konserwowa 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 5 g	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	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 Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 10 g		Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR.) 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.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 30 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 15 g (GLU OW.)		Jogurt naturalny 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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.) Schab gotowany 50 g 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.) Schab gotowany 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	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: 2780.53 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 97.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 393.18 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 46.31 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2460.56 kcal; Białko ogółem: 133.24 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 47.95 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 2571.29 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2848.13 kcal; Białko ogółem: 128.09 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 417.02 g; W tym cukry: 105.86 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 7.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-22 piątek	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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Ogórek kiszony 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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 Mix sałat 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (- <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)
2024-03-22 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	
		PD	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
2024-03-22 piątek	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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) 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 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2130.81 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2300.45 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 276.96 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 47.90 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2149.40 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 284.62 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2488.72 kcal; Białko ogółem: 123.49 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; W tym cukry: 124.81 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g</p>		<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p>	<p>Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p>
	PD		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW.</u>)</p>		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	Kolacja	<p>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>) Pasztet z soczewicy* 100 g (<u>JAJ.</u>) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osiędzie jadalnej - na ciepło 100 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy* 100 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>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>) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2985.09 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 121.87 g; Kw. tł. nasy.: 49.95 g; Węglowodany ogółem: 377.74 g; W tym cukry: 109.73 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 10.86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2720.99 kcal; Białko ogółem: 130.50 g; Tłuszcz: 103.84 g; Kw. tł. nasy.: 43.48 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 56.25 g; Sól: 11.78 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2380.40 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; W tym cukry: 113.92 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 8.03 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2582.41 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 391.79 g; W tym cukry: 142.93 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.60 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-24 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	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 Hummus z ciecierzycy 100 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 (<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 Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g		Galaretko o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dyńia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dyńia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g
	PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Knedle z truskawkami * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki () 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 z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana 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, 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>) Sałata zielona 5 g	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>) Rzodkiew biała 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2730.37 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 364.54 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2546.37 kcal; Białko ogółem: 139.83 g; Tłuszcz: 100.25 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 50.01 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2678.20 kcal; Białko ogółem: 140.71 g; Tłuszcz: 99.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2909.48 kcal; Białko ogółem: 149.92 g; Tłuszcz: 100.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 9.16 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,