

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )                      Miód (25g) 1 szt                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )                      Rządkiw biała 50 g                      Pomidor 50 g                      Sałata zielona 5 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> )                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )                      Filet z kurczaka gotowany 50 g                      Rządkiw biała 100 g                      Pomidor 100 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor 50 g                      Dynia z wody 50 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )                      Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor b/skórki 50 g                      Dynia z wody 50 g                      Sałata zielona 5 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> )                      Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g                      Pomidor 30 g                      Sałata zielona 5 g</p>		<p>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )</p>
Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                      Ryż na sypko 150 g                      Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> )                      Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g                      Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Pomarańcza 150 g</p>	<p>Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                      Ryż na sypko (brązowy) 150 g                      Łopatka wieprzowa pieczona 100 g                      Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                      Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )                      Cukinia pieczona z olejem* 150 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Pomarańcza 150 g</p>	<p>Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                      Ryż na sypko 150 g                      Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> )                      Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g                      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</p>	<p>Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                      Ryż na sypko 150 g                      Łopatka wieprzowa pieczona 100 g                      Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                      Cukinia pieczona z olejem* 150 g                      Marchew gotowana z olejem* 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Banan 150 g</p>
PD		<p>Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )</p>		<p>Kefir 2 % tł200g 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> )                      Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )                      Buraczki z jabłkiem b/c 50 g                      Pomidor 50 g                      Sałata zielona 5 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )                      Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                      Buraczki z jabłkiem b/c 100 g                      Pomidor 100 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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> )                      Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                      Buraczki z jabłkiem b/c 50 g                      Pomidor 50 g                      Sałata zielona 5 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> )                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )                      Schab gotowany 50 g                      Buraczki z jabłkiem b/c 50 g                      Pomidor b/skórki 50 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
PN	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	<p>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> )                      Słupki marchewki 30 g                      Sałata zielona 5 g</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2304.59 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 131.89 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 6.47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2482.95 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Tłuszcz: 93.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 303.48 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 57.74 g; Sól: 9.78 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2316.73 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; W tym cukry: 149.99 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.44 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2608.57 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; W tym cukry: 128.51 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.72 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL,</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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Słupki z marchwi 30 g Sałata zielona 5 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 150 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 150 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	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> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 ( <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 Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )	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	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2511.45 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 99.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2636.75 kcal; Białko ogółem: 126.19 g; Tłuszcz: 107.21 g; Kw. tł. nasy.: 45.48 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 52.36 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2490.18 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2800.76 kcal; Białko ogółem: 135.26 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 386.63 g; W tym cukry: 114.60 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa		
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Schab 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Dynia z wody 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dynia z wody 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 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 ( <u>może zawierać: MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 2172.89 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2172.28 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 46.41 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2260.46 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 105.13 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2592.73 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 383.49 g; W tym cukry: 155.85 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.68 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <u>SEL,</u> ) 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> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Salata 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Salata 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Słupki z marchewki ( ) 30 g Salata zielona 5 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos miesno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos miesno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos miesno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos miesno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki owsiane 15 g ( <u>GLU OW,</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	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> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 50 g Salata 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> ) 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 30 g Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2349.60 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2514.88 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 329.70 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 62.67 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2345.33 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2625.98 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-29 piątek	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 homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Rzepa biała 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 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> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 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> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 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
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</u> )
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 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> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Papryka konserwowa 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 jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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> ) Hummus z ciecierzycy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
Wartość energetyczna: 2431.85 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 96.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.21 g;		Wartość energetyczna: 2559.31 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 108.56 g; Kw. tł. nasy.: 44.58 g; Węglowodany ogółem: 291.24 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 51.48 g; Sól: 9.58 g;		Wartość energetyczna: 2256.27 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 309.93 g; W tym cukry: 90.83 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.24 g;	
Wartość energetyczna: 2580.07 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g; W tym cukry: 125.75 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 5.56 g;					



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	<p>Platki 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 5 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 30 g Salata zielona 5 g</p>		<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g</p>
	PD		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Platki 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dyńia z wody 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dyńia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p>	<p>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 Salata zielona 5 g</p>	<p>Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2459.51 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 8.37 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2719.12 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 118.56 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 336.40 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 59.68 g; Sól: 9.60 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2408.68 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 355.75 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 6.11 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2701.94 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 394.17 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 5.92 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-31 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> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Majonez saszetka 12 ml 1 szt ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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> ) 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 Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )
	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 Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikła z chrzanem b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Żurek z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikła z chrzanem b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kefir 2 % t200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Kefir 2 % t200g 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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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> ) Ogórek kiszony 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: 2746.15 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 111.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2421.75 kcal; Białko ogółem: 127.08 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 52.98 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2442.62 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 310.67 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2761.21 kcal; Białko ogółem: 142.60 g; Tłuszcz: 92.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 118.71 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 8.76 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 JE CZ - 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,