

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 5 g Ciasto drożdżowe b/c 60 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 5 g Ciasto drożdżowe b/c 60 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 5 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) 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 Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) 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 Brokuł gotowany* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy* 30 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) 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 Banan 150 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 Banan 150 g
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab gotowany 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab gotowany 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab gotowany 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab gotowany 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2832.51 kcal; Bialko ogółem: 139.31 g; Tłuszcz: 107.97 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 343.92 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2819.95 kcal; Bialko ogółem: 150.48 g; Tłuszcz: 106.46 g; Kw. tł. nasy.: 48.05 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 48.94 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2769.84 kcal; Bialko ogółem: 144.69 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 112.24 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2997.97 kcal; Bialko ogółem: 149.62 g; Tłuszcz: 93.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 397.60 g; W tym cukry: 152.33 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-04-02 wtorek	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>GLUPSZ, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Mix салат 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>GLUPSZ</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 Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mix салат 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 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 Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 30 g Salata zielona 5 g		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> )
	Obiad	Solferino * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Knedle z truskawkami * 250 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 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	Solferino * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia z wody 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Knedle z truskawkami * 250 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 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 Brzoskwinie w syropie 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 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> )
	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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Papryka świeża 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2476.97 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; W tym cukry: 121.53 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2593.94 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 102.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 317.69 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 57.15 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2457.21 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 393.03 g; W tym cukry: 131.72 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2582.36 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; W tym cukry: 120.44 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 7.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-04-03 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 300 g ( <b>MLE, GLU OW, ZYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Owsianka z jabłkami 300 g ( <b>MLE, GLU OW, ZYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Dynamia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g ( <b>MLE, GLU OW, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Dynamia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Słupki z marchewki () 30 g Sałata zielona 5 g	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka szwedzka b/c () 150 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki oprószone 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Placki ziemniaczane 150 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2712.09 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 399.39 g; W tym cukry: 88.00 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2426.12 kcal; Białko ogółem: 132.40 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 47.32 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2412.13 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 372.95 g; W tym cukry: 89.74 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2705.85 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 425.99 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 7.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-04-04 czwartek	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Mix салат 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> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Mix салат 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> ) Schab gotowany 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Mix салат 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> ) Schab gotowany 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Mix салат 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 Salata zielona 5 g		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g ( <u>JAJ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	
	PD		Jogurt naturalny 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Miód (25g) 1 szt 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	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2539.39 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 365.80 g; W tym cukry: 97.49 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2483.69 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 318.17 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 54.37 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2390.54 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2690.05 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 399.18 g; W tym cukry: 110.70 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-04-05, piątek	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> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Słupki z marchewki () 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> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Słupki z marchewki () 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> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 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> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 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 Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 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 Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Krem z dyni z grzankami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g		
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidorki koktajlowe 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Buraczki gotowane 50 g Pomidor b/skórki 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2276.27 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 308.15 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2383.54 kcal; Białko ogółem: 142.08 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 286.60 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 53.56 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2430.73 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; W tym cukry: 122.52 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2812.14 kcal; Białko ogółem: 140.82 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 372.04 g; W tym cukry: 156.95 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.62 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		Galaretko o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 15 g ( <b>GLU OW</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Kluski leniwe z serem* 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <b>SEL</b> ) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 100 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kluski leniwe z serem* 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2611.42 kcal; Bialko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 82.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 372.59 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2507.38 kcal; Bialko ogółem: 129.56 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 54.60 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2587.31 kcal; Bialko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 369.47 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2646.53 kcal; Bialko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 369.99 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Pomidor 50 g Rozszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Majonez saszetka 12 ml 1 szt ( <u>JAJ, GOR.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka konserwowa 100 g Pomidor 100 g Rozszponka 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Rozszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g	Biszkopty 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Dynamis z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Dynamis z wody 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 ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( _ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Marchew słupek () 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( _ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Marchew słupek () 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( _ <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( _ <u>może zawierać: MLE, GOR.</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, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT.</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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2666.53 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 99.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2385.96 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 97.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 49.93 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2450.89 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2644.69 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 101.38 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 8.97 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU 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,