

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-04-08, poniedziałek	Śniadanie	<p>Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Schab gotowany 50 g Ogórek kiszony 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Dynia z wody 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Dynia z wody 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g</p>		<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)</p>
	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 150 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 150 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brzoskwinie w syropie 150 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brzoskwinie w syropie 150 g</p>
	PD		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 15 g (GLU OW)</p>		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
PN	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Słupki z marchewki () 30 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok owocowo-warzwywny 0,2L kubek 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2186.07 kcal; Bialko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 337.34 g; W tym cukry: 123.04 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 8.67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2675.60 kcal; Bialko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 104.09 g; Kw. tł. nasy.: 43.53 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 57.32 g; Sól: 10.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2153.15 kcal; Bialko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 132.93 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 7.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2574.78 kcal; Bialko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 370.85 g; W tym cukry: 138.55 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.87 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g</p>		<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	
	PD		<p>Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE.)</p>		<p>Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłócce jadalnej - na ciepło 80 g Ketchup 15g szaszetka 1 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2520.35 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 109.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; W tym cukry: 95.00 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 9.81 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2294.65 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 288.73 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 52.17 g; Sól: 9.63 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2154.29 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2382.27 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 120.62 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.19 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-04-10 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</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>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 Salata zielona 5 g		Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Rzodkiew biała 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 ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Mix салат 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>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Dyńia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix салат 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix салат 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2770.98 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 394.82 g; W tym cukry: 94.17 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2575.10 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 93.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 330.35 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 49.23 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2651.97 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 388.74 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2759.07 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 411.71 g; W tym cukry: 109.29 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 fasoli 100 g 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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z fasoli 100 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g 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 ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g</p>		<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>
	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g</p>	
	PD		<p>Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>		<p>Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ,</u>)</p>
	Kolacja	<p>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>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor 50 g Salata 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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>) Rzepa biała rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2894.33 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 108.76 g; Kw. tł. nasy.: 51.59 g; Węglowodany ogółem: 388.31 g; W tym cukry: 101.38 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 9.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2844.44 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 115.94 g; Kw. tł. nasy.: 57.79 g; Węglowodany ogółem: 348.42 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 60.47 g; Sól: 11.10 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2410.87 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 363.31 g; W tym cukry: 106.53 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2578.46 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 401.80 g; W tym cukry: 115.71 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.39 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-04-12 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa 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 Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</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>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 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 Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinaż 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		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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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 koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	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>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2401.44 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2399.06 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 316.06 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 52.86 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2494.16 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2626.54 kcal; Białko ogółem: 135.21 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; W tym cukry: 100.39 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Papryka świeża 30 g Salata zielona 5 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Brokuł gotowany* 150 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa () 150 g (GLUPSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Mix salat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix salat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix salat 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) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix salat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2360.40 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 347.88 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2471.52 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 93.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 60.08 g; Błonnik pok.: 60.19 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 2363.43 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 372.99 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2756.54 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 440.50 g; W tym cukry: 118.75 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-04-14 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Rzepa biała 50 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, 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>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) 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>) 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 Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Brzoskwinie w syropie 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brzoskwinie w syropie 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, 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		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2448.82 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; W tym cukry: 105.41 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2357.30 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 314.25 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 53.39 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2420.61 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2745.20 kcal; Białko ogółem: 141.59 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 141.99 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.13 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,