

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, ZYT</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>)                      Miód (25g) 1 szt                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>)                      Rzodkiew biała 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>)                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>)                      Filet z kurczaka gotowany 50 g                      Rzodkiew biała 100 g                      Pomidor 100 g                      Salata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, ZYT</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</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                      Salata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, ZYT</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                      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>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g                      Pomidor 30 g                      Salata 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                      Banan 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                      Jabłko 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 % #200g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>		<p>Kefir 2 % #200g 1 szt (<u>MLE</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>)                      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                      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>)                      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                      Salata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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>)                      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                      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 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                      Salata 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 ZYT</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>)                      Słupki marchewki 30 g                      Salata zielona 5 g</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2379.59 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 385.65 g; W tym cukry: 147.64 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 6.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2487.45 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Tłuszcz: 93.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 57.89 g; Sól: 9.77 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 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-04-23 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 z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) 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>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 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	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 z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata 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 z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Słupki z marchwi 30 g Salata 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</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 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 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 Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) 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 Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) 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
PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2612.05 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 105.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2756.70 kcal; Białko ogółem: 126.83 g; Tłuszcz: 117.59 g; Kw. tł. nasy.: 48.39 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 51.92 g; Sól: 14.17 g;	Wartość energetyczna: 2471.50 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2782.09 kcal; Białko ogółem: 139.76 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; W tym cukry: 114.36 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.66 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE**

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, SOJ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ. MLE.</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>GLU PSZ, SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, 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		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Dyńia z wody 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dyńia z wody 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 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 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 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 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2192.39 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 300.54 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2191.78 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 293.58 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sól: 11.93 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 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT</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>GLUPSZ, GLU ZYT</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 ZYT</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 Dynia 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> .) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Dynia 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 ZYT</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 mięsno-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 mięsno-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 mięsno-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 mięsno-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 ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</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>GLUPSZ, GLU ZYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</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 ZYT</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> ) Schab gotowany 50 g 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> ) Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana 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 ZYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2541.77 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 99.90 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2644.05 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 103.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 61.81 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2446.15 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 88.36 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2687.18 kcal; Białko ogółem: 127.57 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; W tym cukry: 106.73 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 8.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-04-26, 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Rzepa biała 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Rzepa biała 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 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )
	Obiad	Kalaforowa 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 Gruszka 150 g	Kalaforowa 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 Gruszka 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 % 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 jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Papryka konserwowa 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> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Papryka konserwowa 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> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g 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> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2351.88 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 289.03 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2376.29 kcal; Białko ogółem: 134.44 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 283.11 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2352.81 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2676.61 kcal; Białko ogółem: 144.04 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; W tym cukry: 130.07 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-04-27 sobota	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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Schab gotowany 50 g 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
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 30 g Salata zielona 5 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 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> ) Salatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 100 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Salatka z ryżu brązowego, wędliny drob wieprz i warzyw* 100 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 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> ) Salatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 100 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dynia z wody 50 g 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> ) Salatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 100 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2579.14 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 110.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2749.64 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 120.93 g; Kw. tł. nasy.: 44.22 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 48.12 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2507.63 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2697.69 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 389.17 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-04-28 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> ) 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> ) Majonez saszetka 12 ml 1 szt ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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> ) 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 ZYT,</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 Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem (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 Dyńa z wody 150 g 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 % 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 ZYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Zapieczanka z ziemniaków i warzyw* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Salata 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 ZYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Buraczki gotowane 50 g 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Buraczki gotowane 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( _ <u>może zawierać: MLE, GOR,</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( _ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( _ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Salata 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> ) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2668.90 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 99.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2290.80 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 287.77 g; W tym cukry: 59.33 g; Błonnik pok.: 46.17 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2323.94 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2614.03 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 359.46 g; W tym cukry: 107.79 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 9.07 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,