

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 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>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 5 g	
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
2024-04-29 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g
		PD		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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2287.61 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2218.01 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2512.53 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 375.27 g; W tym cukry: 130.50 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2351.80 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 91.56 g; Kw. tł. nasy.: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 55.89 g; Sól: 9.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-30 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>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>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 150 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</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>) Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Banan 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		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 Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2175.39 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 84.24 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2308.58 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2564.51 kcal; Białko ogółem: 136.28 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 140.83 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2289.77 kcal; Białko ogółem: 121.32 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 288.23 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 51.02 g; Sól: 11.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki () 30 g Salata zielona 5 g
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR.</u>) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 150 g Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD		Kefir 2 % t 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Placki ziemniaczane 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2752.67 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 95.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 389.01 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2452.71 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2769.29 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 404.30 g; W tym cukry: 120.27 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2414.95 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 301.81 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 13.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/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 sałat 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 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>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</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 sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Biskvity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-05-02 czwartek 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	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 Dyńa z wody 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 Gruszka 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW,</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 Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) 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>) 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Schab gotowany 50 g Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	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>) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2640.63 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2400.29 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.78 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;	Wartość energetyczna: 2609.37 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 102.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 58.82 g; Sól: 12.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki () 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Pasta z białek z koperkiem z olejem 100 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki () 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-05-03 piątek 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 Banan 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		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 Jabłko 150 g
	PD	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 ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/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 Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 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 Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 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 ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Ogórek świeży 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/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 Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2359.90 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 137.69 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2461.88 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 332.09 g; W tym cukry: 135.99 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 3084.09 kcal; Białko ogółem: 138.59 g; Tłuszcz: 119.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 374.01 g; W tym cukry: 170.26 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2290.28 kcal; Białko ogółem: 128.84 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 50.65 g; Sól: 10.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
2024-05-04 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW</u>)
2024-05-04 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Kluski leniwe z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/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>) Kluski leniwe z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>) Sałata 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2656.92 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 378.04 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2587.31 kcal; Białko 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: 2641.58 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; W tym cukry: 120.36 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2612.91 kcal; Białko ogółem: 138.24 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 54.75 g; Sól: 11.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Rozzpionka 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Rozzpionka 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Rozzpionka 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
	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 z kapusty białej z olejem b/c () 150 g 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</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 z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			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 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 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 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 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>) 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 Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2610.76 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2483.41 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2682.24 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2326.28 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 274.97 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 49.54 g; Sól: 10.03 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,