

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ZYT) 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) Miód (25g) 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) 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 (MLE, GLU OW, ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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) 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 (MLE, GLU OW, ZYT) 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) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)</p>
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p>	<p>Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE) 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 % tł 200g 1 szt (MLE)</p>		<p>Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)</p>
	Kolacja	<p>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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW) Słupki marchewki 30 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2304.59 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 131.89 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 6.47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2477.41 kcal; Białko ogółem: 129.44 g; Tłuszcz: 93.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 57.74 g; Sól: 9.82 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 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-02-27 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>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia z wody 150 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Dynia z wody 150 g 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	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2648.89 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 115.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.89 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; W tym cukry: 74.35 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2774.19 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 123.49 g; Kw. tł. nasy.: 48.70 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 51.45 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2448.23 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2758.82 kcal; Białko ogółem: 137.07 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 7.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka 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>GLUPSZ, 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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>) Schab 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
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</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		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Dynia z wody 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</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 ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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>) 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 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 ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2029.48 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2183.46 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 295.43 g; W tym cukry: 53.74 g; Błonnik pok.: 48.06 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2267.40 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2599.67 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 379.03 g; W tym cukry: 143.85 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-02-29 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> .) Schab gotowany 50 g 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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: 2349.60 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2514.88 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 329.70 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 62.67 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2345.33 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2625.98 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-03-01 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	Kalafiorka 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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorka 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 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2332.38 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 284.23 g; W tym cukry: 68.46 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2356.79 kcal; Białko ogółem: 134.44 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 48.78 g; Sól: 12.08 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 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) 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 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>) 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, ZYT.</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>) 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, ZYT.</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 ZYT.</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 JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) 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 z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kasza gryczana 150 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 JĘCZ.</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 ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, wędliny drobiowej 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 ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu brązowego, wędliny drobiowej 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 ZYT.</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 drobiowej 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 drobiowej 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 ZYT.</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: 2526.11 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2680.42 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 114.60 g; Kw. tł. nasy.: 43.89 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; W tym cukry: 57.64 g; Błonnik pok.: 57.24 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2527.85 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 88.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 346.06 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2717.91 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 393.46 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 7.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-03-03 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 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 Pomarańcza 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 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 Pomarańcza 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 150 g Dynia 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: 2664.40 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 99.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2286.30 kcal; Białko ogółem: 131.60 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 286.57 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 46.02 g; Sól: 9.53 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,
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,