

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
		E: 2424.58 kcal; B: 95.06 g; T: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; W: 364.44 g; W tym cukry: 62.57 g; Bł.: 36.60 g; Sól: 11.08 g;	E: 2118.78 kcal; B: 86.44 g; T: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; W: 359.79 g; W tym cukry: 77.76 g; Bł.: 24.27 g; Sól: 8.39 g;	E: 2574.04 kcal; B: 112.13 g; T: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; W: 371.25 g; W tym cukry: 52.86 g; Bł.: 51.07 g; Sól: 11.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka Coleslaw (bez mleka) () 200 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g
			E: 2612.56 kcal; B: 97.28 g; T: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; W: 382.88 g; W tym cukry: 87.14 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 7.57 g;	E: 2407.06 kcal; B: 104.11 g; T: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; W: 386.35 g; W tym cukry: 88.90 g; Bł.: 25.80 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE,)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE,)
		E: 2280.79 kcal; B: 91.24 g; T: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; W: 360.00 g; W tym cukry: 72.82 g; Bł.: 33.11 g; Sól: 8.78 g;	E: 2144.26 kcal; B: 88.07 g; T: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; W: 349.65 g; W tym cukry: 73.11 g; Bł.: 27.32 g; Sól: 7.36 g;	E: 2310.80 kcal; B: 111.88 g; T: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 334.65 g; W tym cukry: 54.36 g; Bł.: 46.16 g; Sól: 9.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser topiony 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami b/c 400 g (MLE, GLU OW.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.)
		E: 2535.11 kcal; B: 85.62 g; T: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; W: 387.84 g; W tym cukry: 62.25 g; Bł.: 36.02 g; Sól: 10.91 g;	E: 2455.01 kcal; B: 90.70 g; T: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; W: 392.94 g; W tym cukry: 66.74 g; Bł.: 33.90 g; Sól: 6.98 g;	E: 2523.72 kcal; B: 106.39 g; T: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; W: 368.32 g; W tym cukry: 32.05 g; Bł.: 52.15 g; Sól: 11.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomarańcza 150 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ,)
		E: 2259.21 kcal; B: 99.95 g; T: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; W: 335.28 g; W tym cukry: 90.43 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 7.91 g;	E: 2331.93 kcal; B: 99.16 g; T: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; W: 338.74 g; W tym cukry: 90.75 g; Bł.: 25.97 g; Sól: 8.11 g;	E: 2357.86 kcal; B: 115.94 g; T: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; W: 316.74 g; W tym cukry: 51.68 g; Bł.: 42.70 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
		E: 2576.24 kcal; B: 93.40 g; T: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; W: 368.81 g; W tym cukry: 82.38 g; Bł.: 35.88 g; Sól: 13.89 g;	E: 2339.13 kcal; B: 105.39 g; T: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 336.92 g; W tym cukry: 68.47 g; Bł.: 27.06 g; Sól: 10.16 g;	E: 2567.88 kcal; B: 121.85 g; T: 91.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; W: 337.22 g; W tym cukry: 49.83 g; Bł.: 48.62 g; Sól: 11.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 180 g Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 80 g (MLE) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)
		E: 3000.19 kcal; B: 145.06 g; T: 105.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; W: 381.64 g; W tym cukry: 74.35 g; Bł.: 30.39 g; Sól: 10.12 g;	E: 2876.33 kcal; B: 151.41 g; T: 87.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; W: 380.83 g; W tym cukry: 79.08 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 9.41 g;	E: 3035.62 kcal; B: 150.81 g; T: 114.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; W: 369.30 g; W tym cukry: 64.55 g; Bł.: 43.89 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.)
		E: 2337.00 kcal; B: 93.63 g; T: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; W: 392.64 g; W tym cukry: 125.17 g; Bf.: 30.93 g; Sól: 7.14 g;	E: 2241.00 kcal; B: 87.44 g; T: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; W: 378.80 g; W tym cukry: 128.04 g; Bf.: 19.65 g; Sól: 7.03 g;	E: 2668.69 kcal; B: 118.53 g; T: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; W: 377.22 g; W tym cukry: 57.71 g; Bf.: 60.26 g; Sól: 9.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN		Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	
		E: 2390.07 kcal; B: 97.29 g; T: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; W: 372.48 g; W tym cukry: 66.29 g; Bł.: 31.94 g; Sól: 11.21 g;	E: 2273.66 kcal; B: 101.74 g; T: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; W: 368.87 g; W tym cukry: 61.42 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 8.13 g;	E: 2536.85 kcal; B: 119.91 g; T: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; W: 347.66 g; W tym cukry: 47.15 g; Bł.: 42.93 g; Sól: 12.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE)
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 180 g Salatka szwedzka b/c () 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 180 g Salatka szwedzka b/c () 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
		E: 2030.65 kcal; B: 90.36 g; T: 37.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; W: 344.72 g; W tym cukry: 74.54 g; Bł.: 28.55 g; Sól: 10.49 g;	E: 2069.88 kcal; B: 92.13 g; T: 36.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; W: 348.97 g; W tym cukry: 78.70 g; Bł.: 26.02 g; Sól: 8.14 g;	E: 2258.95 kcal; B: 111.86 g; T: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 339.71 g; W tym cukry: 57.99 g; Bł.: 43.05 g; Sól: 12.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 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 ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
	E: 2333.28 kcal; B: 91.81 g; T: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; W: 351.04 g; W tym cukry: 76.42 g; Bł.: 36.47 g; Sól: 8.97 g;	E: 2248.79 kcal; B: 92.49 g; T: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; W: 343.63 g; W tym cukry: 76.14 g; Bł.: 23.74 g; Sól: 8.50 g;	E: 2513.88 kcal; B: 101.78 g; T: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; W: 366.32 g; W tym cukry: 64.81 g; Bł.: 53.40 g; Sól: 10.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)
	E: 2284.15 kcal; B: 101.91 g; T: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; W: 339.52 g; W tym cukry: 82.44 g; Bł.: 28.35 g; Sól: 9.29 g;	E: 2242.09 kcal; B: 105.92 g; T: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; W: 357.33 g; W tym cukry: 93.88 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 7.42 g;	E: 2262.01 kcal; B: 118.93 g; T: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; W: 314.55 g; W tym cukry: 45.86 g; Bł.: 41.47 g; Sól: 10.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN		Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u> <u>GLU OW.</u>)
		E: 2395.72 kcal; B: 98.74 g; T: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 354.37 g; W tym cukry: 69.49 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 9.45 g;	E: 2332.48 kcal; B: 89.17 g; T: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; W: 365.28 g; W tym cukry: 70.52 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 7.96 g;	E: 2446.15 kcal; B: 119.00 g; T: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; W: 329.54 g; W tym cukry: 50.21 g; Bł.: 54.40 g; Sól: 11.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurczą 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurczą 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Salata zielona 20 g
	PN	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)
	E: 2434.60 kcal; B: 101.64 g; T: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; W: 378.08 g; W tym cukry: 90.03 g; Bł.: 33.86 g; Sól: 9.38 g;	E: 2281.18 kcal; B: 112.60 g; T: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; W: 356.58 g; W tym cukry: 77.18 g; Bł.: 21.48 g; Sól: 9.18 g;	E: 2455.33 kcal; B: 118.86 g; T: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; W: 364.18 g; W tym cukry: 81.62 g; Bł.: 46.49 g; Sól: 9.14 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.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,