

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>)</p>
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<b>SEL.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Marchew gotowana z olejem* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<b>SEL.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<b>RYB, SEL.</b>)                      Ogórek świeży 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Twaróg półtłusty 80 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<b>RYB, SEL.</b>)                      Ogórek świeży 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                      Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Baton szynkowy z kurczak 30 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2177.53 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 7.79 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2118.07 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.52 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2349.56 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 50.97 g; Sól: 9.69 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<b>MLE</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich pieczony 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<b>MLE</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOJ</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<b>MLE</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOJ</b>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Twarożek 50 g (<b>MLE</b>)</p>	
	Obiad	<p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Sos szpinakowy* 80 ml (<b>GLU PSZ</b>)                      Makaron pełnoziarnisty 180 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Sos szpinakowy* 80 ml (<b>GLU PSZ</b>)                      Makaron 180 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Dynia z wody 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Sos szpinakowy* 80 ml (<b>GLU PSZ</b>)                      Makaron pełnoziarnisty 180 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<b>może zawierać: MLE, GOR</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>)                      Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 80 g (<b>SEL</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<b>może zawierać: MLE, GOR</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<b>może zawierać: MLE, GOR</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>)                      Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 80 g (<b>SEL</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<b>MLE</b>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2431.24 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 325.24 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 9.81 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2285.86 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 8.29 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2391.28 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 45.66 g; Sól: 10.76 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-01 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 550 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )
		Wartość energetyczna: 2641.85 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 418.47 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2489.86 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 427.65 g; W tym cukry: 84.83 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 3881.91 kcal; Białko ogółem: 150.07 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 651.18 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 96.04 g; Sól: 17.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.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	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )
	Wartość energetyczna: 2387.51 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 391.15 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2378.16 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2456.60 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 363.52 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 56.64 g; Sól: 11.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	<p>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-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)</p>
	Obiad	<p>Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                      Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)</p>	<p>Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                      Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)</p>	<p>Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)                      Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                      Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>
	PD			<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>)                      Jabłko 150 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)                      Jabłko 150 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>)                      Jabłko 150 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2527.88 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 394.11 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 8.39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2466.99 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 382.72 g; W tym cukry: 96.61 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 8.38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2780.09 kcal; Białko ogółem: 128.20 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 406.71 g; W tym cukry: 110.43 g; Błonnik pok.: 50.45 g; Sól: 10.42 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-04 sobota	Sniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <u>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 4 szt 100 g Ketchup 30 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 4 szt 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 4 szt 100 g Pomidor 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 Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Buraczki oprószone 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ) 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-pszenny 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> )
	Wartość energetyczna: 2647.31 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 369.12 g; W tym cukry: 64.21 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2490.72 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2718.15 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 12.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g                      Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE.</u>)                      Ogórek świeży 90 g                      Roszponka 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g                      Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE.</u>)                      Pomidor 90 g                      Roszponka 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g                      Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE.</u>)                      Ogórek świeży 90 g                      Roszponka 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>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>)</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Udko pieczone 1 szt. 210 g                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                      Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Udko gotowane 1szt. 210 g                      Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                      Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Udko gotowane 1szt. 210 g                      Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                      Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)</p>
	PD			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 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>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 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>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2863.25 kcal; Białko ogółem: 148.58 g; Tłuszcz: 96.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 366.23 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 10.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2908.75 kcal; Białko ogółem: 149.76 g; Tłuszcz: 97.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 10.40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2908.83 kcal; Białko ogółem: 161.59 g; Tłuszcz: 110.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 44.38 g; Sól: 10.57 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 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 długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )
		Wartość energetyczna: 2153.50 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2051.21 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 40.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2367.54 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 365.18 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 53.50 g; Sól: 9.58 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> ) Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g
	Wartość energetyczna: 2296.50 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2044.82 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2284.71 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 304.59 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 44.11 g; Sól: 9.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-08 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g ( <u>MLE, GLU OW.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g ( <u>MLE, GLU OW.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</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 jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g 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 jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			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> )
	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2589.18 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 413.52 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2628.58 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 427.65 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2708.76 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 407.97 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 59.66 g; Sól: 12.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Paszтет z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )
	Wartość energetyczna: 2479.96 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2267.54 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 359.59 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2486.86 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 50.38 g; Sól: 10.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-10 piątek	Sniadanie	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g Dżem 25 g 1 szt		Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g 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 smarowania 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 świeży 90 g Rozszponka 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 smarowania 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 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Rozszponka 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2500.64 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 385.73 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2422.54 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 399.19 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2407.36 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 44.76 g; Sól: 9.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g		Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 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 Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki oprószone 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2373.12 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 384.20 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2258.17 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 384.93 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2352.61 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 53.51 g; Sól: 9.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u></b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u></b> )
	Wartość energetyczna: 2469.89 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 376.22 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2323.01 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2312.65 kcal; Białko ogółem: 120.60 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 47.50 g; Sól: 9.29 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,