

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE.)</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Udko pieczone 1 szt. 210 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Udko pieczone 1 szt. 210 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Udko pieczone 1 szt. 210 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)</p>
	PD			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.)</p> <p>Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.)</p> <p>Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.)</p> <p>Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2809.37 kcal; Białko ogółem: 133.12 g; Tłuszcz: 98.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 9.72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2732.35 kcal; Białko ogółem: 137.25 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.79 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2906.95 kcal; Białko ogółem: 152.02 g; Tłuszcz: 113.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; W tym cukry: 34.83 g; Błonnik pok.: 44.18 g; Sól: 11.31 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	II ŚN		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</p>	
	Obiad	<p>Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Makaron 180 g (GLU PSZ,)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Makaron 180 g (GLU PSZ,)</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL,)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE ,)		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Twarożek 50 g (MLE,)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2349.74 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 112.70 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 9.26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2150.24 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; W tym cukry: 115.26 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 6.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2510.05 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 53.12 g; Sól: 10.78 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-03 środa	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 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 razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 Twarożek 50 g (MLE.)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 150 g 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 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 Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 550 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	
		Wartość energetyczna: 2607.35 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 412.43 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2459.33 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 423.87 g; W tym cukry: 81.88 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 3871.12 kcal; Białko ogółem: 149.80 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 649.77 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 95.27 g; Sól: 17.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 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 (GLU PSZ, JAJ, 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 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE,)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL,) 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,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko 150 g	
	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 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 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 (MLE,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 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,)	
		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: 2408.57 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 367.25 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 55.31 g; Sól: 10.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-05 piątek	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 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	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 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	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 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
	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 Piałowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	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	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	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
	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 koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabiko 150 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2309.13 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 103.31 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2247.49 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 349.72 g; W tym cukry: 96.61 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2525.34 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 380.46 g; W tym cukry: 108.73 g; Błonnik pok.: 50.31 g; Sól: 10.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-06 sobota	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 Kielbaski śląskie z kurcząt 4 szt 100 g Ketchup 30 g (SEL) Sałata zielona 20 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 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 (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Buraczki oprószone 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Sałata 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		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)	
	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: 2737.65 kcal; Białko ogółem: 128.25 g; Tłuszcz: 95.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 12.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (MLE) Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (MLE) Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 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 Ser żółty 30 g (MLE)
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 200 g (JAJ, GOR) 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 gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) 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 gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 200 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	
	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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 80 g 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	
	PN	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)
	Wartość energetyczna: 2933.13 kcal; Białko ogółem: 147.81 g; Tłuszcz: 101.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 372.27 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2901.23 kcal; Białko ogółem: 149.45 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2978.70 kcal; Białko ogółem: 160.82 g; Tłuszcz: 115.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 11.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 150 g (MLE) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 150 g (MLE) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Rzodkiew biała 80 g 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)
	Wartość energetyczna: 2236.73 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2062.25 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 355.66 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2463.71 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 373.74 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 55.40 g; Sól: 8.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (JAJ, 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 Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Papryka konserwowa 80 g 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.) Pomidor 80 g 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.) Papryka konserwowa 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	
		Wartość energetyczna: 2267.34 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 8.93 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: 2282.32 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 48.75 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sól: 10.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-10 środa	Sniadanie	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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 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 razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-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
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	
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* 50 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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* 50 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	
	PN	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-11 czwartek	24-04-10 środa	Wartość energetyczna: 2581.37 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 430.12 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2647.47 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 447.50 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2659.45 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 414.07 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 60.43 g; Sól: 12.19 g;
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z fasoli 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (Kiri,haga) 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Pasta z fasoli 50 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) 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 (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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		Chleb razowy żytnio-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,)	
	Wartość energetyczna: 2457.04 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 380.77 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 9.71 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: 2463.93 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 52.35 g; Sól: 10.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-12 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 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 smarownia 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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 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: 2516.20 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2430.18 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 399.99 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2422.92 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sól: 9.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-13 sobota	Sniadanie	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 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 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 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 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>) Kociolek 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 gotowane 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 (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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN	Plat 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 Plat 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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2423.24 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 400.52 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2424.59 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 402.79 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2531.27 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 387.18 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 53.84 g; Sól: 9.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
		Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt
		Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)
		Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
		Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Rzepa biała 80 g
		Rzepa biała 80 g	Rzepa biała 80 g	Salata zielona 20 g
Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		
Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Cukier 30 g		
Cukier 30 g	Cukier 30 g			
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
			Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g	
			Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
	Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 180 g	
	Ziemniaki gotowane 180 g	Szab gotowany 80 g	Szab gotowany 80 g	
Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.)	Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)	Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)		
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.)	Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.)		
Jabłko 150 g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g		
PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	
	Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	
	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	
	Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	
	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	
PN	Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	
	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: 2353.24 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 50.13 g; Sól: 8.82 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,