

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)</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>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</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>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)</p>
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Makaron 180 g (GLU PSZ,)</p> <p>Tofu w sosie pomidorowym dieta 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)</p> <p>Szpinak baby z olejem 60 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Makaron 180 g (GLU PSZ,)</p> <p>Tofu w sosie pomidorowym dieta 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)</p> <p>Szpinak baby z olejem 60 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,)</p> <p>Tofu w sosie pomidorowym dieta 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)</p> <p>Szpinak baby z olejem 60 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			Arbuz 150 g
	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		<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>Ser żółty 30 g (MLE,)</p>
	<p>Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 8.27 g;</p>	<p>Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 8.15 g;</p>	<p>Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 350.07 g; W tym cukry: 62.95 g; Błonnik pok.: 50.63 g; Sól: 9.81 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-03 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Salata zielona 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Salatka wiosenna 100 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 392.44 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.23 g;	Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 401.10 g; W tym cukry: 90.50 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 7.36 g;	Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 49.64 g; Sól: 10.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-04 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2 ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2 ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2 ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Kalarepa 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 Ser żółty 30 g (MLE ,)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2 % tł200g 1 szt (MLE ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 40 g (RYB, SOJ ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Ogórek świeży 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 40 g (RYB, SOJ ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE ,) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ ,)
		Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 350.12 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.50 g;	Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 8.23 g;	Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 42.72 g; Sól: 10.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser topiony 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 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.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.)	
	Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 387.38 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 11.14 g;	Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 385.82 g; W tym cukry: 67.14 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.05 g;	Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 365.64 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 54.12 g; Sól: 12.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
2024-09-06 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
2024-09-06 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Arbuz 150 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Arbuz 150 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)
		Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; W tym cukry: 100.04 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 9.47 g;	Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 98.86 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 9.68 g;	Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Ketchup 30 g (SEL.) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g 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-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 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 Twarożek 50 g (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, ŚO2.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
		Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 363.96 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 9.81 g;	Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 10.56 g;	Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; W tym cukry: 48.60 g; Błonnik pok.: 46.78 g; Sól: 10.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 150 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 80 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 150 g Salata 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)
	Białko ogółem: 147.39 g; Tłuszcz: 105.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 370.80 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 10.03 g;	Białko ogółem: 150.97 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 376.96 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.32 g;	Białko ogółem: 153.14 g; Tłuszcz: 115.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 43.51 g; Sól: 9.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</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>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</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>Ser żółty 30 g (MLE.)</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</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>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</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>Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 180 g</p> <p>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)</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			<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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Buraczki z jabłkiem b/c 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	
	PN	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</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>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.)</p>
	<p>Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 374.33 g; W tym cukry: 129.01 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 7.28 g;</p>	<p>Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 373.91 g; W tym cukry: 125.81 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.79 g;</p>	<p>Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 56.21 g; Sól: 10.05 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-11 środa	Śniadanie	Ryż 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z jogurtem 120 g (MLE.) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 35.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.37 g;	Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 35.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 348.85 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 8.26 g;	Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 10.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)
	Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ ,)	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)
Kolacja	Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL ,)	Makaron 180 g (GLU PSZ ,)	Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ ,)
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokuł gotowany* 200 g	Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL ,)
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE ,)	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)
	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)		
Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 9.23 g;		Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 348.65 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 8.90 g;	
Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 46.59 g; Sól: 10.94 g;		Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 46.59 g; Sól: 10.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kalarepa 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	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	
		Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 9.36 g;	Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 7.57 g;	Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; W tym cukry: 52.91 g; Błonnik pok.: 45.56 g; Sól: 10.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, ŚO2,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, ŚO2,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, ŚO2,</u>) Papryka świeża 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 9.55 g;	Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 9.37 g;	Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 46.08 g; Sól: 9.41 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,
SO2 - 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,