

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-28, poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)                      Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)                      Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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 granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)                      Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p>
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)                      Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)                      Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)                      Marchew gotowana z olejem* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>)                      Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)                      Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2480.59 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 381.60 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 10.75 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2200.36 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 8.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2533.77 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 54.75 g; Sól: 11.94 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb 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 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w oslonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> )
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki oprószone 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN		Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Chleb razowy żytnio-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: 2501.83 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 387.32 g; W tym cukry: 77.61 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2489.29 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 398.42 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2609.57 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 373.26 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 52.97 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )
	Wartość energetyczna: 2287.89 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2157.81 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2325.21 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 325.14 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sól: 11.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</b> )
	Wartość energetyczna: 2715.91 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 444.16 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 44.84 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2530.01 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 406.43 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2485.17 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 38.70 g; Błonnik pok.: 53.73 g; Sól: 12.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-01 piątek	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80g 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 Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80g 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			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR. może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> )
		Wartość energetyczna: 2504.45 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2579.58 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 109.31 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2374.65 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 11.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-02 sobota	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g                      Ketchup 30 g (<b>SEL.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>)</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Marchew gotowana z olejem* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Pasztet z soczewicy * 50 g (<b>JAJ.</b>)                      Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE.</b>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyńka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</b>)                      Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Pasztet z soczewicy * 50 g (<b>JAJ.</b>)                      Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE.</b>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<b>może zawierać: MLE.</b>)                      Podplomyki b/c 20 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2503.00 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 11.19 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2369.73 kcal; 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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2535.89 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sól: 11.53 g;</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE**

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) 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-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE, SO2.</u> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE, SO2.</u> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE, SO2.</u> )
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2963.61 kcal; 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;	Wartość energetyczna: 2859.22 kcal; 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;	Wartość energetyczna: 2975.11 kcal; Białko ogółem: 158.18 g; Tłuszcz: 118.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 9.81 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Śliwka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Buraczki z jabłkiem b/c 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 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 Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u> )
	Wartość energetyczna: 2204.59 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; W tym cukry: 125.99 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2154.95 kcal; 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;	Wartość energetyczna: 2440.83 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 344.71 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 57.99 g; Sól: 10.25 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> )
		Wartość energetyczna: 2663.31 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 392.69 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2334.65 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2687.16 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 371.24 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 49.52 g; Sól: 10.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2222.07 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2097.15 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 35.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2211.93 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; W tym cukry: 64.50 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 12.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Różponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (Kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Różponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Różponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )
2024-11-07 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
2024-11-07 czwartek	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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u> )
	Wartość energetyczna: 2481.41 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 353.53 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2307.72 kcal; 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;	Wartość energetyczna: 2530.43 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 46.28 g; Sól: 12.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Śliwka 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )
	Obiad	Kalafiolorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiolorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )
		Wartość energetyczna: 2262.26 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2247.04 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 362.44 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2237.81 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 10.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-09 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>)                      Papryka świeża 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>)                      Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)                      Papryka świeża 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>)                      Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>SEL.</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>)                      Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>SEL.</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>)                      Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>SEL.</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>SOJ.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>SOJ.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>, <u>MLE.</u>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2398.59 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 9.40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2301.08 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2462.08 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 46.30 g; Sól: 10.99 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, 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, SO2,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, 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, SO2,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do 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 Salata 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> )	
	Wartość energetyczna: 2367.52 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 371.32 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2238.17 kcal; 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;	Wartość energetyczna: 2362.70 kcal; Białko ogółem: 123.10 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 350.49 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 44.58 g; Sól: 10.81 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,