

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-04, poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 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	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g- produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurczątkiem 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
	Wartość energetyczna: 2186.89 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 351.38 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 8.25 g; WW: 31.02 Por; : 13.91 %; : 56.41 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bt.: 3.93 %; K: 4090.68 mg;	Wartość energetyczna: 2121.49 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.69 g; WW: 31.27 Por; : 15.00 %; : 58.51 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bt.: 2.87 %; K: 3582.34 mg;	Wartość energetyczna: 2358.92 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 53.63 g; Sól: 10.14 g; WW: 28.22 Por; : 16.00 %; : 47.50 %; Ener. z T: 31.84 %; Ener. z Bt.: 4.55 %; K: 4722.40 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Salata zielona 20 g</p>
	II ŚN		<p>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)</p>	
	Obiad	<p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (MLE) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 80 g (SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (MLE) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 80 g (SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)</p>		<p>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)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2382.28 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 320.75 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 10.05 g; WW: 29.06 Por; : 18.18 %; : 48.68 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3171.81 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2236.90 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 8.53 g; WW: 31.26 Por; : 18.72 %; : 55.76 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3404.09 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2444.74 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; W tym cukry: 38.15 g; Błonnik pok.: 45.66 g; Sól: 10.46 g; WW: 26.73 Por; : 20.27 %; : 43.59 %; Ener. z T: 31.19 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3750.36 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Owsianka z jabłkami 400 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka konserwowa 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 Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka b/c () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryśikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka b/c () 200 g (<u>GOR.</u>) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 550 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	Wartość energetyczna: 2578.32 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 412.92 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 12.65 g; WW: 37.38 Por; : 16.10 %; : 58.13 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bt.: 2.97 %; K: 3625.60 mg;	Wartość energetyczna: 2404.20 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 418.80 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.83 g; WW: 38.43 Por; : 15.68 %; : 64.13 %; Ener. z T: 17.01 %; Ener. z Bt.: 2.77 %; K: 3668.91 mg;	Wartość energetyczna: 3842.08 kcal; Białko ogółem: 149.68 g; Tłuszcz: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 650.26 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 95.27 g; Sól: 18.22 g; WW: 55.55 Por; : 15.58 %; : 57.78 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bt.: 4.96 %; K: 6032.25 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-07 czwartek	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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2464.71 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 395.75 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 10.06 g; WW: 35.87 Por.; 15.94 %; 58.04 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bt.: 3.09 %; K: 3847.03 mg;	Wartość energetyczna: 2398.91 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 386.84 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 8.12 g; WW: 36.29 Por.; 16.49 %; 60.48 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bt.: 2.01 %; K: 3631.07 mg;	Wartość energetyczna: 2429.32 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 56.47 g; Sól: 10.51 g; WW: 31.61 Por.; 16.75 %; 51.84 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bt.: 4.65 %; K: 4666.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet z ryby (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2303.71 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 368.59 g; W tym cukry: 103.70 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 8.32 g; WW: 33.35 Por.: 16.37 %; 58.04 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4096.67 mg;	Wartość energetyczna: 2212.34 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.23 g; WW: 33.20 Por.: 16.84 %; 59.98 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3640.01 mg;	Wartość energetyczna: 2504.30 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 392.26 g; W tym cukry: 109.63 g; Błonnik pok.: 49.82 g; Sól: 10.29 g; WW: 34.23 Por.: 17.88 %; 54.70 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 5011.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-09 sobota	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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 4 szt 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 4 szt 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 4 szt 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN		Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2649.06 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 369.63 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 12.98 g; WW: 34.30 Por; : 17.22 %; : 51.72 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bt.: 2.05 %; K: 2918.31 mg;	Wartość energetyczna: 2466.38 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 366.63 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.13 g; WW: 34.10 Por; : 17.11 %; : 55.14 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bt.: 2.16 %; K: 3496.37 mg;	Wartość energetyczna: 2739.40 kcal; Białko ogółem: 128.15 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 12.70 g; WW: 31.70 Por; : 18.71 %; : 46.14 %; Ener. z T: 31.27 %; Ener. z Bt.: 3.09 %; K: 3789.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-10 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-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 90 g Rozszponka 10 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 90 g Rozszponka 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 Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) 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 gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 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 gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2945.21 kcal; Białko ogółem: 148.29 g; Tłuszcz: 102.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 370.99 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 10.71 g; WW: 34.29 Por; : 20.14 %; : 46.36 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4005.43 mg;	Wartość energetyczna: 2814.75 kcal; Białko ogółem: 152.71 g; Tłuszcz: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 10.03 g; WW: 34.13 Por; : 21.70 %; : 48.39 %; Ener. z T: 28.09 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4285.56 mg;	Wartość energetyczna: 2990.78 kcal; Białko ogółem: 161.31 g; Tłuszcz: 116.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 346.00 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 10.98 g; WW: 30.43 Por; : 21.57 %; : 40.45 %; Ener. z T: 35.15 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4819.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 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 Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 150 g (MLE) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 150 g (MLE) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wierzpnych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		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)
	Wartość energetyczna: 2236.73 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 8.27 g; WW: 32.26 Por; : 14.43 %; : 57.54 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3196.99 mg;	Wartość energetyczna: 2062.25 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 355.66 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.26 g; WW: 33.03 Por; : 14.09 %; : 63.89 %; Ener. z T: 19.56 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3274.19 mg;	Wartość energetyczna: 2463.71 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 373.74 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 55.40 g; Sól: 8.06 g; WW: 31.92 Por; : 16.50 %; : 51.68 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 4490.67 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</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 jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</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 jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pomidor 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 80 g</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 80 g</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>Papryka konserwowa 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)</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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>Papryka konserwowa 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2232.70 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 9.04 g; WW: 29.37 Por; : 15.86 %; 52.66 %; Ener. z T: 28.20 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3385.66 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2010.18 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 319.00 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 8.50 g; WW: 29.26 Por; : 18.80 %; 58.04 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3568.40 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2265.68 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sól: 10.88 g; WW: 26.52 Por; : 20.11 %; 46.68 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4453.90 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-13 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)
		Wartość energetyczna: 2546.28 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 431.05 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 10.54 g; WW: 38.96 Por; : 14.84 %; : 61.13 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3254.85 mg;	Wartość energetyczna: 2612.39 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 448.42 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.19 g; WW: 41.52 Por; : 14.63 %; : 63.51 %; Ener. z T: 19.01 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3265.96 mg;	Wartość energetyczna: 2624.37 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 415.00 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 60.43 g; Sól: 12.19 g; WW: 35.52 Por; : 16.40 %; : 54.04 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 4.61 %; K: 4024.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Pasta z fasoli 50 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2515.11 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 381.56 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 9.20 g; WW: 34.49 Por; : 14.76 %; : 54.58 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bt.: 3.05 %; K: 3559.75 mg;	Wartość energetyczna: 2325.61 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 7.36 g; WW: 34.38 Por; : 15.65 %; : 58.76 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bt.: 1.61 %; K: 2587.20 mg;	Wartość energetyczna: 2508.69 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 43.74 g; Błonnik pok.: 52.35 g; Sól: 10.03 g; WW: 29.92 Por; : 17.63 %; : 47.35 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bt.: 4.17 %; K: 4218.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>)
	Wartość energetyczna: 2483.86 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 388.07 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 9.58 g; WW: 35.85 Por; : 16.62 %; : 57.61 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4129.11 mg;	Wartość energetyczna: 2394.78 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; W tym cukry: 95.51 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.72 g; WW: 36.61 Por; : 17.68 %; : 61.03 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4239.22 mg;	Wartość energetyczna: 2379.83 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 47.67 g; Sól: 10.08 g; WW: 31.01 Por; : 19.26 %; : 51.96 %; Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 5224.28 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g		Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>)
	Wartość energetyczna: 2340.95 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 390.21 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.22 g; WW: 35.59 Por; : 13.35 %; : 60.76 %; Ener. z T: 22.11 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3494.75 mg;	Wartość energetyczna: 2342.30 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 392.48 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 7.80 g; WW: 36.80 Por; : 15.33 %; : 62.78 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3543.62 mg;	Wartość energetyczna: 2529.54 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 387.02 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 53.84 g; Sól: 9.65 g; WW: 33.39 Por; : 15.37 %; : 52.69 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4419.88 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 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 Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Salata zielona 20 g
	PN	Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2447.70 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 9.08 g; WW: 34.61 Por; : 16.91 %; : 56.42 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bt.: 2.53 %; K: 3841.69 mg;	Wartość energetyczna: 2358.34 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 8.54 g; WW: 33.25 Por; : 18.76 %; : 56.40 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bt.: 2.55 %; K: 4056.53 mg;	Wartość energetyczna: 2331.05 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 50.13 g; Sól: 9.10 g; WW: 28.97 Por; : 20.14 %; : 49.49 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bt.: 4.30 %; K: 4750.14 mg;

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,