

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów				
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml			
		Obiad	II ŚN	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,)	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (GLU PSZ, MLE,) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	
				PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE,)	
					Wartość energetyczna: 2390.78 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2118.78 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 359.79 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2609.54 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 382.97 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 55.31 g; Sól: 11.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,)	
		Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
			PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,)
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
		PN		Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g
			Wartość energetyczna: 2676.57 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2407.06 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2653.67 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 383.72 g; W tym cukry: 71.59 g; Błonnik pok.: 55.36 g; Sól: 9.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-20 środa	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE,)</p>
	Obiad	<p>Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR,)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR,)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (RYB, SEL,)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Mix salat 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (RYB, SEL,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (RYB, SEL,)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Mix salat 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Twarożek 50 g (MLE,)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2393.79 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 353.74 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.50 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2144.26 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2423.80 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sól: 9.47 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser topiony 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami b/c 400 g (MLE, GLU OW.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (_ może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (_ może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (_ może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2586.30 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 419.72 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 44.13 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2455.01 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 392.94 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2486.64 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 372.12 g; W tym cukry: 34.67 g; Błonnik pok.: 53.97 g; Sól: 11.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-22 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix sałat 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, 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	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	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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Dżem 25 g 1 szt 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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt 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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2259.21 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 90.43 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2331.93 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2357.86 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 316.74 g; W tym cukry: 51.68 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Ketchup 30 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 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
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 350 g (GLU PSZ, SEL. GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g (JA.J.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g (JA.J.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		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: 2576.24 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 13.89 g;	Wartość energetyczna: 2339.13 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2567.88 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 48.62 g; Sól: 11.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus z ciecierzycy 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 150 g Mix sałat 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 z twarogu waniliowa 80 g (MLE) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)
		Wartość energetyczna: 2993.04 kcal; Białko ogółem: 144.48 g; Tłuszcz: 106.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 377.58 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2858.10 kcal; Białko ogółem: 150.87 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 3028.48 kcal; Białko ogółem: 150.23 g; Tłuszcz: 116.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 9.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-25 poniedziałek	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 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
		Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
		Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Rzodkiew biała 80 g
		Rzodkiew biała 80 g	Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g
		Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
Cukier 30 g	Cukier 30 g			
			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
II ŚN			Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g	
			Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
	Ryż na sypko 180 g	Ryż na sypko 180 g	Ryż na sypko (brązowy) 180 g	
Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)	Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)	Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)		
Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g	Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g	Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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>)	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>)	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Buraczki z jabłkiem b/c 80 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)		
Buraczki z jabłkiem b/c 80 g	Salata zielona 20 g	Buraczki z jabłkiem b/c 80 g		
Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Salata zielona 20 g		
Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2337.00 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 392.64 g; W tym cukry: 125.17 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2241.00 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 378.80 g; W tym cukry: 128.04 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2668.69 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 377.22 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 60.26 g; Sól: 9.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.)	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.)	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt
		Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)
		Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)	Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.)
		Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.)	Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.)	Pomidor 80 g
		Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g
Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		
Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Herbata czarna granulowana b/c 400 ml			
Cukier 30 g	Cukier 30 g			
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)	
	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.)	Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.)	Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.)	
	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.)	Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.)	
Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 200 g (MLE.)	Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.)	Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 200 g (MLE.)		
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	
Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		
Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Ogórek kiszony 80 g		
Ogórek kiszony 80 g	Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g		
Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		
Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml			
PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
			Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g	
			Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2321.35 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2274.26 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2468.13 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sól: 11.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-27 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-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>) 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>) 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 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-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>) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 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 Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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 Dymia 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			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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2128.90 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2039.02 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 31.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2265.17 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 335.91 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 12.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL.)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Ogórek kiszony 90 g</p> <p>Roszponka 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Roszponka 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL.)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Ogórek kiszony 90 g</p> <p>Roszponka 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Twarożek 50 g (MLE.)</p>
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Makaron 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)</p> <p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2353.87 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 9.84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2248.79 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 8.50 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2534.47 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 53.40 g; Sól: 11.59 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	
	Obiad	Kalafiorka z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorka z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2261.29 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2214.68 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 355.36 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2309.14 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 7.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb 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 Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, 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	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, 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		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2332.87 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 371.15 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2218.70 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 371.12 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2473.83 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 91.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 55.32 g; Sól: 10.18 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g	
		Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Ziemniaczana * 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>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
			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 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Sałata zielona 20 g
			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 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: 2531.64 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 390.52 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 373.27 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2605.87 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sól: 10.01 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,