

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)</p>
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Makaron 180 g (GLU PSZ,)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE,)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2455.18 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 387.91 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 8.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2176.78 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 375.29 g; W tym cukry: 94.56 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.75 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2615.94 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 384.77 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 55.49 g; Sól: 10.53 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2725.33 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 398.44 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2433.15 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 391.91 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2643.00 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 387.66 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 55.43 g; Sól: 10.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) 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	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 40 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 40 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)
	Wartość energetyczna: 2504.27 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2187.39 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 336.68 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2490.16 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 309.00 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 9.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-16 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 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 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.) 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	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (_ może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Surówka z marchwi i rzepy z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (_ może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (_ może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Surówka z marchwi i rzepy z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2477.61 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 390.07 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2429.56 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 387.49 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2522.67 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 371.08 g; W tym cukry: 39.07 g; Błonnik pok.: 54.88 g; Sól: 11.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka 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>)
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 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: 2304.93 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2361.15 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2367.58 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 8.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-18 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	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.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g (JA.J.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g (JA.J.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> MLE.) 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 (<u>może zawierać:</u> MLE, GOR.)
		Wartość energetyczna: 2509.40 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 363.96 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2358.23 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2570.98 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 48.62 g; Sól: 10.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-19 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 smarowania 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 mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g 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 smarowania 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
		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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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: 2963.61 kcal; Białko ogółem: 147.39 g; Tłuszcz: 105.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 370.80 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2859.22 kcal; Białko ogółem: 150.97 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 376.96 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2999.05 kcal; Białko ogółem: 153.14 g; Tłuszcz: 115.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 43.51 g; Sól: 9.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-20 poniedziałek	Sniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>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.)</p>
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.)</p>
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2674.23 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 377.26 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 60.26 g; Sól: 9.71 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
2024-05-21 wtorek	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2024-05-21 wtorek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2337.10 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 379.16 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2258.05 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2453.37 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE)	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Eskalopka z kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
	PD			Gruszka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
	Wartość energetyczna: 2102.96 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 85.13 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2048.07 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 34.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 84.81 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2202.08 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 42.94 g; Sól: 9.29 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)
		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt
	Paszтет z ciecierzycy * 80 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR ,)	Paszтет z ciecierzycy * 80 g (GLU PSZ, JAJ ,)	
	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR ,)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE ,)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR ,)	
	Ogórek świeży 90 g	Pomidor 90 g	Ogórek świeży 90 g	
	Roszonka 10 g	Roszonka 10 g	Roszonka 10 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	
			Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g	
			Twarożek 50 g (MLE ,)	
	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	
	Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ ,)	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)	
	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)	Makaron 180 g (GLU PSZ ,)	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)	
	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ ,)	
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL ,)	
			Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	
	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	
	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 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 ,)	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 ekspresowa b/c 400 ml	
	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		
	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE ,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	
	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)		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	
	Wartość energetyczna: 2552.74 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2311.79 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2670.33 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 379.93 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 56.61 g; Sól: 10.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-24 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Gruszka 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 Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)
	Obiad	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej 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 * 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB,) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)	
	Wartość energetyczna: 2310.36 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2239.13 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2297.99 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 8.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)	Płatki pszenne 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-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,)
		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt
		Ser żółty 50 g (MLE,)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,)
		Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)
Rzodkiew biała 80 g	Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Cukier 30 g
Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Cukier 30 g	
Cukier 30 g	Cukier 30 g		
			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
			Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g
			Twaróg półtłusty 50 g (MLE,)
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL,)	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
	Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,)	Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,)	Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,)
	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)
	Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g	Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g	Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
			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,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt
	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,)	Pomidor 80 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,)
	Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g	Pomidor 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	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
			Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,)
	Wartość energetyczna: 2395.72 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2305.52 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2516.85 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 46.96 g; Sól: 10.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: 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 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: 2371.60 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 367.86 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2281.18 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2366.78 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; W tym cukry: 75.80 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sól: 9.24 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 JE CZ - 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,