

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 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>Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane 180 g</p> <p>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane 180 g</p> <p>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.)</p> <p>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 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>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.)</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-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.)</p> <p>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2148.49 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 344.27 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 8.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2075.79 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2295.12 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 46.00 g; Sól: 10.11 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-25 wtorek	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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek świeży 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńa z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 80 g (<u>SEL</u>) 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2414,56 kcal; Białko ogółem: 112,28 g; Tłuszcz: 76,61 g; Kw. tł. nasy.: 21,27 g; Węglowodany ogółem: 327,03 g; W tym cukry: 74,18 g; Błonnik pok.: 31,03 g; Sól: 8,35 g;	Wartość energetyczna: 2281,79 kcal; Białko ogółem: 108,19 g; Tłuszcz: 57,82 g; Kw. tł. nasy.: 18,59 g; Węglowodany ogółem: 338,04 g; W tym cukry: 79,48 g; Błonnik pok.: 21,39 g; Sól: 8,59 g;	Wartość energetyczna: 2393,61 kcal; Białko ogółem: 123,87 g; Tłuszcz: 77,86 g; Kw. tł. nasy.: 20,74 g; Węglowodany ogółem: 315,49 g; W tym cukry: 46,17 g; Błonnik pok.: 45,83 g; Sól: 9,68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-26 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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	Owsianka z jabłkami 400 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, 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	Owsianka z jabłkami 400 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Arbuz 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 550 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2552.94 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 392.58 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2444.51 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 408.09 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 3796.24 kcal; Białko ogółem: 143.58 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 634.29 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 91.44 g; Sól: 14.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2313.27 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 371.08 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2369.09 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2382.36 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 44.99 g; Sól: 9.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 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 ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Wartość energetyczna: 2256.75 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 110.66 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2195.86 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 102.34 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2498.46 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 371.97 g; W tym cukry: 115.96 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 9.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 4 szt 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb 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 Kielbaski śląskie z kurcząt 4 szt 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 4 szt 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2718.12 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 386.10 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2575.35 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2772.46 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 99.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 49.38 g; Sól: 10.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kalarepa 90 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kalarepa 90 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Udko pieczone 1 szt. 210 g</p> <p>Ziemniaki młode gotowane 180 g</p> <p>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Udko pieczone 1 szt. 210 g</p> <p>Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane 180 g</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Udko pieczone 1 szt. 210 g</p> <p>Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane 180 g</p> <p>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>
	PD			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
PN	<p>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2927.30 kcal; Białko ogółem: 152.18 g; Tłuszcz: 102.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 362.77 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 10.77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2832.63 kcal; Białko ogółem: 154.18 g; Tłuszcz: 92.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 356.19 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 11.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2999.87 kcal; Białko ogółem: 165.19 g; Tłuszcz: 119.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 11.04 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE,)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE,) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE,) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Ogórek świeży 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)
		Wartość energetyczna: 2165.47 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2070.22 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2365.67 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 50.87 g; Sól: 9.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-02 wtorek	Sniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane 180 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 80 g</p> <p>Ziemniaki młode 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>Jarzynowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 80 g</p> <p>Ziemniaki młode gotowane 180 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salatka wiosenna 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>Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salatka wiosenna - diety 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salatka wiosenna 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2072.81 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 8.87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2015.56 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 8.24 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2071.84 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 43.47 g; Sól: 11.15 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-03 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa.wędzona.parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenka długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenka długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)		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>)
	Wartość energetyczna: 2623.93 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 417.81 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 42.01 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2603.22 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 427.36 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2729.53 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 411.81 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 60.52 g; Sól: 12.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, 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 mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Arbuz 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)
			Wartość energetyczna: 2310.91 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2286.55 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 359.92 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 8.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-05 piątek	Sniadanie	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 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g Dżem 25 g 1 szt		Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Twarożek 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)		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>)
		Wartość energetyczna: 2481.60 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 385.73 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2367.06 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 390.68 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2399.73 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 359.87 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka,wędziona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g		Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędziona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki oprószone 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2336.02 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 368.11 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2290.50 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 384.34 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2333.53 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 49.67 g; Sól: 10.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g		Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g
	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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
		Wartość energetyczna: 2364.19 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2234.72 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2206.95 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 8.47 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,