

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-11 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>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 80 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 80 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Makaron 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Dynia z wody 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 80 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Jabłko 150 g</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>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, 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 i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 80 g (RYB, 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>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, 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>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: 2224.89 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 345.58 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 7.19 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2194.74 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 44.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; W tym cukry: 85.13 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.18 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2436.06 kcal; Białko ogółem: 120.60 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 47.38 g; Sól: 9.05 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-12 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 dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 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 kiszony 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	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami pełnoziarnistymi + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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>) 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>) Pomidor 80 g 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: 2226.45 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 338.86 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2152.39 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2195.97 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 48.68 g; Błonnik pok.: 52.14 g; Sól: 14.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-13 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 gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</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 gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczkę oprószaną 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 gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>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 Serek homo. naturalny 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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 Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>)
	Wartość energetyczna: 2844.84 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 413.85 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2417.24 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 414.34 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2712.51 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; W tym cukry: 35.25 g; Błonnik pok.: 52.44 g; Sól: 11.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-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 kiszony 80 g Mix sałat 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 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>GLU PSZ, 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 kiszony 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>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Jabłko 150 g	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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 Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) 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: 2429.74 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 388.37 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2427.54 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 386.46 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2442.38 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 52.58 g; Sól: 11.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-15 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
	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	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z 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 gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z 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 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 waniliowym 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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
	Wartość energetyczna: 2290.43 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 349.49 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2227.51 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2434.45 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 46.95 g; Sól: 9.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-16 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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
	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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-17 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>Ogórek kiszony 90 g</p> <p>Roszonka 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.</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>Roszonka 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>Ogórek kiszony 90 g</p> <p>Roszonka 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 gotowane 180 g</p> <p>Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)</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 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 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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2888.80 kcal; Białko ogółem: 150.21 g; Tłuszcz: 99.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 12.10 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2866.94 kcal; Białko ogółem: 154.39 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 10.55 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3000.43 kcal; Białko ogółem: 163.33 g; Tłuszcz: 119.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 12.15 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-18 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 Cukier 30 g
	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	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczeczkowy* 100 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-porczeczkowy* 100 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 wiśniowym 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 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,) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)
		Wartość energetyczna: 2017.58 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz: 42.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2036.80 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 41.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2368.12 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 360.13 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 50.36 g; Sól: 9.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
		II ŚN		<p>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>)</p>
Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	
	PD		Gruszka 150 g	
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szyńka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod. wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szyńka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod. wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szyńka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod. wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>)</p>	
	Wartość energetyczna: 2118.40 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2125.22 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 325.60 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2245.28 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 48.56 g; Sól: 11.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-20 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 pszenna 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 kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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 kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) 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 Piersz 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 pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</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 kiszony 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 pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</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 rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</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 kiszony 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: 2504.95 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 412.64 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2580.61 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 436.71 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2610.55 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 406.64 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 56.75 g; Sól: 13.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-21 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>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka b/c 200 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>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka b/c 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do 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>) Rzepa 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>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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: 2393.25 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 8.47 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;	Wartość energetyczna: 2411.91 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 52.62 g; Sól: 9.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-22 piątek	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-pszenny 60 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 Cukier 30 g Dżem 25 g 1 szt	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 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>GLUPSZ, 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 gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 Pasta z jaj z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 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 Pasta z jaj z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 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 Pasta z jaj z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rozszponka 10 g Ogórek kiszony 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: 2493.74 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 380.58 g; W tym cukry: 83.57 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2467.48 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 403.54 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2369.07 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 44.36 g; Sól: 11.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 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,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
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki 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 marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do 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	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2315.50 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2252.43 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2316.46 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 52.37 g; Sól: 10.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) 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 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-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.) 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g 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-pszenny 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-pszenny 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: 2393.89 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2267.12 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2260.35 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 45.42 g; Sól: 8.28 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,