

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Woda z cytryną 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatkiem wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek świeży 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel. pieprz. Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2436.27 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 375.68 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2304.11 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 310.15 g; W tym cukry: 29.69 g; Błonnik pok.: 48.81 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2821.98 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 409.79 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2532.51 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 380.31 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 5.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE					
		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Słupki z marchewki 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Woda z cytryną 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami*() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami*() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 30 g Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2320.20 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2394.57 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g; W tym cukry: 30.68 g; Błonnik pok.: 53.78 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2646.86 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2326.34 kcal; Białko ogółem: 73.57 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 374.86 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-09 środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew z groszkiem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Woda z cytryną 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew z groszkiem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2203.01 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 311.40 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2278.28 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 308.56 g; W tym cukry: 29.76 g; Błonnik pok.: 47.67 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2514.10 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2238.29 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 5.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)	Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Paprykarz wieprzowy z pieczarkami i papryką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Paprykarz wieprzowy z pieczarkami i papryką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salatka wiosenna - diety 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salatka wiosenna - diety 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Salatka wiosenna - diety 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Salatka wiosenna - diety 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2369.58 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2267.19 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 22.33 g; Błonnik pok.: 46.60 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2677.96 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 106.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2468.42 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 44.50 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Mleko UHT 2% 200 ml (MLE) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (SOJ, GOR) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (SOJ, GOR) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Woda z cytryną 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel. pieprz. Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ) Słupki z marchewki 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 30 g (MLE) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) 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) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	
		Wartość energetyczna: 2196.58 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2232.35 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; W tym cukry: 30.98 g; Błonnik pok.: 48.40 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2490.49 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2070.38 kcal; Białko ogółem: 65.08 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 322.42 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 7.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Woda z cytryną 300 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuńczyk w sosie własnym 30 g (<u>RYB.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2255.57 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 275.29 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2326.96 kcal; Białko ogółem: 127.57 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 299.60 g; W tym cukry: 28.16 g; Błonnik pok.: 47.48 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2530.06 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2264.89 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 337.39 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Hummus z ciecierzycy 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Hummus z ciecierzycy 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Hummus z ciecierzycy 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 30 g Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	II ŚN	Arbuz 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Arbuz 200 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda z cytryną 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2491.17 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2370.36 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 28.14 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2694.88 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 97.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2413.41 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 5.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Łopatką wieprzową pieczoną 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 30 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	N	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2076.29 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2264.57 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; W tym cukry: 24.96 g; Błonnik pok.: 52.98 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2444.37 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1981.33 kcal; Białko ogółem: 64.63 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki oprószane 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki oprószane 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda z cytryną 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki oprószane 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószane 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel. pieprz. Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ,</u>) Papryka świeża 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2307.04 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2203.47 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; W tym cukry: 33.64 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2708.59 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 391.07 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2280.49 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 346.91 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 44.99 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-16 środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała 30 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 150 g (<u>MLE</u>) Woda z cytryną 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Płatki ziemniaczane 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 25 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2146.75 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 304.62 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2058.62 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 294.42 g; W tym cukry: 29.12 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2498.47 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 348.70 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2163.83 kcal; Białko ogółem: 62.43 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 299.91 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Banan 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron Spaghetti 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Woda z cytryną 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron Spaghetti 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2313.30 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 329.28 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2353.52 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; W tym cukry: 36.75 g; Błonnik pok.: 45.97 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2904.66 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 108.56 g; Kw. tł. nasy.: 45.60 g; Węglowodany ogółem: 379.55 g; W tym cukry: 75.29 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2266.78 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 331.38 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 5.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE					
		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Woda z cytryną 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi z truskawkami * 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Hummus 50 g (<u>SEJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Hummus 30 g (<u>SEJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2086.77 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1945.43 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 274.72 g; W tym cukry: 31.37 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2566.33 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2137.47 kcal; Białko ogółem: 65.60 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Arbuz 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennej pakowany w atmosferze oc 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Słupki z marchewki 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2183.62 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 295.96 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2326.77 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 28.71 g; Błonnik pok.: 48.54 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2469.45 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2140.74 kcal; Białko ogółem: 67.36 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 4.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa MIĘ- MCN Podstawowa	W-wa MIĘ- MCN Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	W-wa MIĘ- MCN Wysokokaloryczna	W-wa MIĘ- MCN Wegetariańska
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	II śN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 150 g Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka ziemniaczana - dieta 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2302.66 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 342.51 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2045.35 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 289.80 g; W tym cukry: 28.88 g; Błonnik pok.: 46.64 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2741.20 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2068.66 kcal; Białko ogółem: 62.08 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 322.78 g; W tym cukry: 78.50 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 5.46 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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