

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata zielona 10 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (SEL.) Woda z cytryną 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 150 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 30 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PZ	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2072.39 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2260.67 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; W tym cukry: 24.87 g; Błonnik pok.: 52.98 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2440.47 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 349.60 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1977.43 kcal; Białko ogółem: 64.37 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 315.96 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 5.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 lodowa 20 g Herbata czarna granulowana 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana 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>) Sałata 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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: 2284.64 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2199.57 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 33.55 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2686.19 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2258.09 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-18 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 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 brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grycikowa 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	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną 300 ml	Grycikowa 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	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Placki 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>) Sałata 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>) Sałata 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 Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana 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 Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana 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 Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana 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 Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana 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 Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2141.73 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2053.60 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 28.96 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2493.45 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2158.81 kcal; Białko ogółem: 62.06 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 299.68 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 5.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₁, SEL, GOR₁</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE₁</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₁, SEL, GOR₁</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE₁</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 JECZ₁</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE₁</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 25 g (<u>MLE₁</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE₁</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁, SEL₁</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE₁, SEL₁</u>) Makaron Spaghetti 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE₁, SEL₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE₁</u>) Woda z cytryną 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁, SEL₁</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE₁, SEL₁</u>) Makaron Spaghetti 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁, SEL₁</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z ciecierzycy* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE₁</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE₁</u>) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE₁</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>)	
		Wartość energetyczna: 2309.40 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2349.62 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 45.97 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2900.76 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 108.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 379.52 g; W tym cukry: 75.20 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2262.88 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 73.41 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 5.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-20 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE₊</u>) Dżem 30 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ₊</u>) Szynkowa Extra- wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ₊, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR₊</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE₊</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE₊</u>) Dżem 30 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana 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 granulowana b/c 300 ml Sałata 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 granulowana b/c 300 ml Sałata 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>SEZ₊</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata 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>SEZ₊</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2068.77 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 299.40 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 1941.53 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 274.69 g; W tym cukry: 31.28 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2543.93 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 352.75 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2115.07 kcal; Białko ogółem: 64.94 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 7.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-21 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 50 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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>) Sałata 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 Sałatka 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 JĘCZ,</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>) Szynekowa 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 pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ,</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 (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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 Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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 Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-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>) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2146.72 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 288.88 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2322.87 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 89.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 300.82 g; W tym cukry: 28.62 g; Błonnik pok.: 48.54 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2465.55 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 70.57 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2103.84 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 4.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-22 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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 granulowana b/c 300 ml Sałata 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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>) Sałatka ziemniaczana - dieta 50 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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: 2079.26 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2041.45 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; W tym cukry: 28.79 g; Błonnik pok.: 46.64 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2517.80 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 1845.26 kcal; Białko ogółem: 56.32 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 4.95 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,