

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	<p>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 kwaszony małosolny 50 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>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 kwaszony małosolny 50 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>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 kwaszony małosolny 50 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>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 kwaszony małosolny 50 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	<p>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>) Sałata zielona 10 g</p>	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 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</p>	<p>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</p>
	PD		<p>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>) Ogórek świeży 30 g</p>	<p>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</p>	
	Kolacja	<p>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 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>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 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>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>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>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 Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>
	PN				<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2200.57 kcal; Białko ogółem: 74.59 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 7.58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1967.99 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; W tym cukry: 24.28 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 9.21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2676.55 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 374.24 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 39.51 g; Sól: 8.87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2504.35 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 373.84 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 6.94 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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		
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Miód 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Słupki z marchewki 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)	
			Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Woda z cytryną 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja		PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piaśtowska- 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.) Pomidor 30 g Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g
			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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 50 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 Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 50 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 Pasta z soczewicy czerwonej 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2092.76 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 274.57 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2142.66 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 286.67 g; W tym cukry: 25.95 g; Błonnik pok.: 44.77 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2580.70 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 378.96 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2057.65 kcal; Białko ogółem: 65.86 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 6.27 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-06 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>) Tuńczyk w sosie własnym 30 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 30 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>) Tuńczyk w sosie własnym 30 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 30 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 50 g (<u>MLE.</u>) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 30 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>) Tuńczyk w sosie własnym 30 g (<u>RYB.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 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>) Sałata 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 Fasolka szparagowa z wody* 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 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 50 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 50 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 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 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 Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 1993.50 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 269.78 g; W tym cukry: 30.65 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2007.04 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 268.01 g; W tym cukry: 25.24 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2514.15 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 313.44 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2049.76 kcal; Białko ogółem: 74.36 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 278.00 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 5.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 30 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.) Ser topiony 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Musli 20 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Musli 20 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)	Musli 20 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Paprykarz wieprzowy z pieczarkami i papryką 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Woda z cytryną 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Paprykarz wieprzowy z pieczarkami i papryką 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Jabłko 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka wiosenna - diety 80 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka wiosenna - diety 80 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 Hummus 30 g (SEZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 80 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 Ser żółty 30 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2118.28 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 280.16 g; W tym cukry: 37.53 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2032.54 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 278.37 g; W tym cukry: 19.74 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2577.35 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 104.17 g; Kw. tł. nasy.: 41.37 g; Węglowodany ogółem: 323.71 g; W tym cukry: 38.90 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2224.09 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; W tym cukry: 51.61 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 7.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-08 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>) 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>) Ogórek świeży 50 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Mleko UHT 2% 200 ml (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Ogórek świeży 50 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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>) Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Woda z cytryną 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</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 JEĆZ.</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 Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 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 Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SOZ.</u>) Rzodkiewka 50 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 50 g Arbuz 150 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 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2119.83 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2056.43 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 263.13 g; W tym cukry: 27.59 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2499.89 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1931.95 kcal; Białko ogółem: 55.27 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 5.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Tofu 30 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) 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 (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) 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 * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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 (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (MLE.) 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuńczyk w sosie własnym 30 g (RYB.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Rzodkiew biała 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR.) 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik z soczewicy * 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR.) 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 Pasztecik z soczewicy * 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2155.58 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 258.53 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1981.30 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 261.42 g; W tym cukry: 24.36 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2556.10 kcal; Białko ogółem: 126.55 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw. tł. nasy.: 44.39 g; Węglowodany ogółem: 307.89 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2209.13 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-10 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>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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 40 g Pomidor 50 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>) Hummus z ciecierzycy 70 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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 50 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
	II ŚN	Arbuz 150 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 150 g	Arbuz 150 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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 Sałata 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>) 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 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Papryka świeża 50 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 50 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 50 g Papryka świeża 50 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 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2313.70 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 308.16 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2081.89 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 256.10 g; W tym cukry: 23.74 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2642.08 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2222.43 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 324.87 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 5.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-11 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 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 70 g Pomidor 50 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 Pomidor 50 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>) Sałata 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 jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL, GOR.</u>) Łopatka wieprzowa pieczona 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna 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 jabłek () z/c 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 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>) Sałata zielona 30 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 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
			Wartość energetyczna: 1929.94 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 291.88 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2142.78 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 279.04 g; W tym cukry: 22.28 g; Błonnik pok.: 48.85 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2512.93 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) Pomidor 50 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ. SEL. GLU JĘCZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Papryka świeża 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.) Papryka świeża 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Tuńczyk w sosie własnym 30 g (RYB.) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR.) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Tuńczyk w sosie własnym 30 g (RYB.) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR.) Herbata czarna ekspresowa 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 Tuńczyk w sosie własnym 100 g (RYB.) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR.) 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 50 g Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2119.07 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2015.50 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 307.05 g; W tym cukry: 31.05 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2650.93 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 399.63 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2124.99 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 5.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-13 środa	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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 25 g (GLU PSZ. SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ. GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (SOJ. GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 30 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 150 g (MLE.) Woda z cytryną 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Płacki ziemniaczane 250 g (GLU PSZ. JAJ.) Mizeria 150 g (MLE.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa 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 Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2043.75 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1888.78 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 271.69 g; W tym cukry: 23.88 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2558.85 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2111.83 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 275.47 g; W tym cukry: 49.88 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 5.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-14 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 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 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 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 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 JECZ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 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 30 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt
	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>) Sałata 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>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata 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>) Sałata 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 50 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 50 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 50 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 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2158.91 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2139.58 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 287.38 g; W tym cukry: 24.39 g; Błonnik pok.: 44.16 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2782.39 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 97.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2118.40 kcal; Białko ogółem: 66.90 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 5.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt 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-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 (SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Woda z cytryną 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami * 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 50 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa 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 1 szt (JAJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 50 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 30 g (SEZ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2057.26 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1915.70 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2548.82 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2103.56 kcal; Białko ogółem: 62.59 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 5.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-16 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>) Sałata zielona 30 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>) Sałata zielona 30 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u>) Sałata zielona 30 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>) 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>) Sałata zielona 30 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>) Sałata zielona 10 g	Arbuz 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 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 150 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)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza gryczana 200 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 () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ.</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 pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. GLU JEĆZ.</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 (kiet drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 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>) Rzodkiew biała 50 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 Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) 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 Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2028.01 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 270.37 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2086.53 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 275.08 g; W tym cukry: 23.92 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2526.37 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 90.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 346.81 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1987.60 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 4.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-17 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 50 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 50 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>) Hummus z ciecierzycy 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 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 50 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2259.23 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 333.69 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1976.53 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; W tym cukry: 28.91 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2757.33 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 389.26 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2008.06 kcal; Białko ogółem: 63.12 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 5.35 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,