

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 25 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 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> ) Hummus + 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Hummus + 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 50 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> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Makaron penne 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masa serowa do makaronu + 100 g ( <u>MLE</u> ) Prażone jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masa serowa do makaronu + 100 g ( <u>MLE</u> ) Prażone jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/c + 150 g Woda z cytryną 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Masa serowa do makaronu + 150 g ( <u>MLE</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Prażone jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Makaron penne 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masa serowa do makaronu + 100 g ( <u>MLE</u> ) Prażone jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/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> ) Schab gotowany 30 g Ogórek świeży 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ</u> ) Ogórek świeży 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</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 Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	Wartość energetyczna: 2256.40 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2279.67 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 290.75 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 44.99 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2613.75 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 368.11 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2244.10 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 10.00 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Słupki z marchewki 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Woda z cytryną 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Burger z soczewicy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pomidor 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego + 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		Wartość energetyczna: 1915.26 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 268.56 g; W tym cukry: 39.29 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1968.00 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 279.90 g; W tym cukry: 30.34 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2408.27 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2191.17 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 337.59 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-15 środa	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>)                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Salata zielona 30 g                      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>)                      Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB</u>)                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Salata zielona 30 g                      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>)                      Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB</u>)                      Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>)                      Salata zielona 30 g                      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>)                      Twarożek + 70 g (<u>MLE</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Salata zielona 30 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>
	II ŚN	<p>Śliwka 150 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g                      Salata zielona 10 g</p>	<p>Śliwka 150 g</p>	
	Obiad	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>)                      Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>)                      Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>)                      Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)                      Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)                      Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 150 g                      Woda z cytryną 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>)                      Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)                      Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>)                      Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 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>)                      Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>)                      Rzodkiew biała 30 g</p>	<p>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 JECZ</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Rzodkiew biała 30 g</p>	
	Kolacja	<p>Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Pomidor 50 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                      Pomidor 50 g                      Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ</u>)                      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>)                      Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2237.20 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 12.37 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2404.49 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 313.34 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 45.97 g; Sól: 12.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 13.63 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2198.89 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 321.45 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 10.20 g;</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek różany + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g 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> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek różany + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )	Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g ( <u>MLE.</u> ) Woda z cytryną 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pyzy z truskawkami + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Sałatka wiosenna - diety 80 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Sałatka wiosenna - diety 80 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 Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 80 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 Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2126.84 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 275.68 g; W tym cukry: 61.42 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2052.12 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 270.17 g; W tym cukry: 32.42 g; Błonnik pok.: 42.34 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2551.65 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2209.37 kcal; Białko ogółem: 75.17 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.37 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-17 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-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser wędzony 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 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-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Ogórek kiszony 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-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Ogórek kiszony 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 Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Morszczuk smażony 100g + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Morszczuk na parze 100g + 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Woda z cytryną 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Morszczuk na parze 100g + 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g ( <u>MLE, SO2</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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miód 50 g 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 30 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 25 g 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miód 50 g 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miód 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2437.67 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2073.78 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 273.19 g; W tym cukry: 32.29 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2746.26 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 419.18 g; W tym cukry: 109.38 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2271.88 kcal; Białko ogółem: 60.21 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; W tym cukry: 108.73 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 10.04 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy + 70 g ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy + 70 g ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> )	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Pasta z kurczaka + 30 g Salata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos brokułowy- dieta + 80 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u> )	Zupa krem z dyni + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda z cytryną 300 ml Grzanki żytnie + 10 g ( <u>GLU ŻYT</u> )	Zupa krem z dyni + 400 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos brokułowy- dieta + 80 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u> )	Zupa krem z dyni + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos brokułowy dieta (bez mleka) + 30 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rzodkiew biała 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 30 g ( <u>RYB</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 30 g	
	Kolaćca	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 z cielęcina homogenizowane, wędzone, parzone 80 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 Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Porzeczkowy twarożek + 100 g ( <u>MLE</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 Porzeczkowy twarożek + 100 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2591.30 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2110.14 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 254.22 g; W tym cukry: 34.67 g; Błonnik pok.: 41.97 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2727.20 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2331.37 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 9.65 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-19 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> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Ser mozzarella 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )	
	II ŚN	Śliwka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g		Śliwka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos koperkowy dieta + 80 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 150 g ( <u>SEL</u> ) Woda z cytryną 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 150 g ( <u>SEL</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> ) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g ( <u>MLE</u> ) 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 Hummus + 50 g ( <u>SOJ</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 Hummus + 70 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	Wartość energetyczna: 2189.09 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 1988.60 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 272.20 g; W tym cukry: 28.73 g; Błonnik pok.: 41.22 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2431.09 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2274.41 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 95.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 283.35 g; W tym cukry: 59.69 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 9.80 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda z cytryną 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 25 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 25 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 1773.80 kcal; Białko ogółem: 71.06 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 268.30 g; W tym cukry: 29.56 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2013.28 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 277.33 g; W tym cukry: 25.09 g; Błonnik pok.: 44.67 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2295.03 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 34.55 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 1827.87 kcal; Białko ogółem: 64.90 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 289.25 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 8.85 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 70 g Pomidor 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )	Zupa krem z pomidorów + 300 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Pulpet wieprzowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny + 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany + 150 g Woda z cytryną 300 ml Grzanki żytnie + 10 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )	Zupa krem z pomidorów + 400 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Pulpet wieprzowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny + 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )	Zupa krem z pomidorów + 300 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 150 g ( <u>SOJ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g 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 Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 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 w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 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 Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 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 100 g ( <u>SOJ,</u> ) Dżem 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 1998.33 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2087.33 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 42.30 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2397.77 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 1980.98 kcal; Białko ogółem: 66.16 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 297.43 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 9.09 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-22 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Ser żółty 40 g ( <u>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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</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> ) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	II ŚN	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 30 g	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos dyniowy + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Woda z cytryną 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos dyniowy + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Racuchy z mozzarellą + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka + 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> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Sałata zielona 10 g	
	Kolejacja	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 natką pietruszki + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 25 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 25 g Papryka świeża 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki + 100 g ( <u>MLE.</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 Pasta z twarogu z natką pietruszki + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2145.47 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 279.10 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2234.63 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 284.05 g; W tym cukry: 43.28 g; Błonnik pok.: 44.79 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2492.02 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 329.00 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2592.31 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 116.75 g; Kw. tł. nasy.: 46.44 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 72.89 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.42 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-23 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Hummus paprykowy + 50 g ( <u>SEZ</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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Hummus paprykowy + 50 g ( <u>SEZ</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> ) Pasta z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Hummus paprykowy + 50 g ( <u>SEZ</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> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 150 g Woda z cytryną 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Makaron Spaghetti 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 150 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g 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 Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</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 Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</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 Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</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 Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2003.37 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 285.61 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1919.07 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 259.67 g; W tym cukry: 19.66 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2423.16 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2064.32 kcal; Białko ogółem: 64.69 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 8.31 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Twarożek + 50 g ( <b>MLE</b> )	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Morszczuk na parze 100g + 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos koperkowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g ( <b>MLE</b> ) Woda z cytryną 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Morszczuk na parze 100g + 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Sos koperkowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 25 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 25 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 40 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 1916.86 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 269.30 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2014.80 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 273.91 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 42.59 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2378.18 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 335.10 g; W tym cukry: 59.33 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2012.67 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 313.87 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 8.78 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-25 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salatka a'la caprese + 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salatka a'la caprese + 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata 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> ) Salatka a'la caprese + 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata 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> ) Ser żółty 30g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <u>MLE</u> )	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 150 g ( <u>SEL</u> ) Woda z cytryną 300 ml	Zupa selerowa z makaronem (bez mleka) + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Kasza gryczana 200 g Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU JE CZ.</u> ) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 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 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 JE CZ.</u> ) Słupki z marchewki 30 g	
	Kolaça	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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 Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2164.12 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 287.74 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2252.71 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 286.32 g; W tym cukry: 32.75 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2555.05 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 95.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2138.35 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 275.33 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 11.53 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-26 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> ) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g ( <u>SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 30 g ( <u>SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Schab gotowany + 100 g Sos szpinakowy + 80 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia gotowana + 150 g Woda z cytryną 300 ml Grzanki żytnie + 10 g ( <u>GLU ŻYT.</u> )	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Schab gotowany + 100 g Sos szpinakowy + 80 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Naleśniki z pieczarkami + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Cukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 80 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 Serek twarogowy homogenizowany + 80 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 Serek twarogowy homogenizowany + 80 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 Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2303.14 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; W tym cukry: 79.21 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2092.34 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 255.65 g; W tym cukry: 24.42 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2616.70 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 364.95 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2366.15 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 11.28 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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