

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-15 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 Sopocka 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>) Mus truskawkowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka + 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>) Mus truskawkowy b/c + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 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>) Mus truskawkowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka + 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>) Mus truskawkowy + 80 g (<u>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>) 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 Pasztecik 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 Pasztecik 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: 2287.50 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2232.51 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 283.98 g; W tym cukry: 43.95 g; Błonnik pok.: 43.66 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2644.85 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 88.75 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 376.46 g; W tym cukry: 103.51 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2275.20 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; W tym cukry: 96.04 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 9.02 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-16 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Miód 50 g 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,) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Słupki z marchewki 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (MLE,) Woda z cytryną 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pomidor 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	
	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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 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 razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 (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 groszku zielonego + 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	
	Wartość energetyczna: 1941.76 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 268.06 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 1981.50 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; W tym cukry: 27.22 g; Błonnik pok.: 42.41 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2434.77 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2217.67 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 8.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-17 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Masło extra 82% 15 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>) Pasta z morszczuka + 50 g (<u>RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Masło extra 82% 15 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>) Pasta z morszczuka + 50 g (<u>RYB.</u>) Ser żółty 25 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>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	
	Obiad	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>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ. SEL.</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 Surówka z selera i brzoskwini b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml	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 Surówka z selera i brzoskwini b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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. GÓR.</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Rzodkiew biała 30 g	
	Kolacja	Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pomidor 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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>) Sałatka 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	
		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;	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;	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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-18 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.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g 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.) Twarożek + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g 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.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Dżem 50 g 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.) Twarożek + 50 g (MLE.) Dżem 50 g 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.) Filet z kurczaka gotowany 30 g 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	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda z cytryną 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 80 g (MLE.) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtusty 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 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 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 Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (MLE.) 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 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-19 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.) Ser wędzony 40 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek świeży 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Mleko UHT 2% 200 ml (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 50 g 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Pulpet z morskczuka + 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (MLE. SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (SOJ. SEL.) Pulpet z morskczuka + 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (MLE. SO2.) Woda z cytryną 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Pulpet z morskczuka + 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (MLE. SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (MLE. SO2.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (GLU PSZ. SOJ. GLU JĘCZ.) Słupki z marchewki 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ. MLE.) Miód 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 30 g (JAJ. MLE.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (JAJ. MLE.) Miód 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ. MLE.) Miód 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2355.67 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2077.78 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 274.32 g; W tym cukry: 33.36 g; Błonnik pok.: 43.11 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2664.26 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 398.50 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2189.88 kcal; Białko ogółem: 60.01 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 9.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-20 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.) Paszтет z soczewicy + 70 g (JAJ.) Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g 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.) Paszтет z soczewicy + 70 g (JAJ.) 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z kurczaka + 30 g Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 g (SOJ, SEL.) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos brokułowy-dieta + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE. może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z dyni + 300 g (SOJ, SEL.) 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 (GLU ŻYT.)	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL.) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos brokułowy-dieta + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE. może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z dyni + 300 g (SOJ, SEL.) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos brokułowy dieta (bez mleka) + 30 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE. może zawierać: SOJ.) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki drobiowe z cielęcina homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ogórek świeży 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Twarożek + 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Porzeczkowy twarożek + 100 g (MLE.) Ogórek świeży 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 Porzeczkowy twarożek + 100 g (MLE.) Ogórek świeży 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 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-21 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. 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>) 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. SO2.</u>)	
	II ŚN	Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g	Arbuz 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 Mizeria + 150 g (<u>MLE.</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>) Mizeria + 150 g (<u>MLE.</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 Mizeria + 150 g (<u>MLE.</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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria + 150 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>) 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>) Sałatka 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: 2450.89 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 95.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 10.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko UHT 2% 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 80 g (MLE.) Pomidor 50 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.) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (SOJ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ. SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (SOJ. MLE. SEL.) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ. SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda z cytryną 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (GLU PSZ. SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (SOJ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ. SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 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.) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 150 g (MLE.) Sałata zielona 30 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 Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) 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 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-23 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) 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 (SOJ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z pomidorów + 300 g (SOJ. SEL.) Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos własny + 80 g (GLU PSZ. SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany + 150 g Woda z cytryną 300 ml Grzanki żytnie + 10 g (GLU ŻYT.)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ. SEL.) Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos własny + 80 g (GLU PSZ. SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z pomidorów + 300 g (SOJ. SEL.) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 150 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ.)
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 30 g 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 pszennej 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 Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ. MLE.) Ogórek kiszony 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 w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ. MLE.) Ogórek kiszony 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 w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ. MLE.) Ogórek kiszony 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 Tofu 100 g (SOJ.) 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 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-24 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 niejadłej 50 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 niejadłej 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 brzoskwinowy 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 brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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 (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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
	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	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z 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: 2196.29 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 11.39 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: 2518.19 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 334.62 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2177.74 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 295.75 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 9.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Hummus paprykowy + 50 g (SEZ.) 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Hummus paprykowy + 50 g (SEZ.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Hummus paprykowy + 50 g (SEZ.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (SOJ. SEL.) 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 (SOJ. SEL.) 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 (SOJ. SEL.) 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 (SOJ. SEL.) Makaron Spaghetti 180 g (GLU PSZ.) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 150 g (SOJ. SEL.) Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadnej 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) 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 Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) 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 Serek ziarnisty naturalny 80 g (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 Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 1992.43 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 285.73 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 9.74 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 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-26 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>) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) 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 (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 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>) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g 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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g 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: 1977.83 kcal; Białko ogółem: 63.33 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 8.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-27 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałatka a'la caprese + 100 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałatka a'la caprese + 50 g (<u>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>) Sałatka a'la caprese + 100 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jarzynowy dieta (bez mleka)+ 80 g
	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 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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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>) Sałata 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>) Sałata 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: 2373.92 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 325.95 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 11.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-28 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 świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</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 świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</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 + 50 g (<u>SEL.</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. SO2.</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 świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</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>) Szyńka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy + 80 g (<u>MLE.</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>) Szyńka pieczona w plastrach + 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>) Szyńka pieczona w plastrach + 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 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 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: 2408.40 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2150.53 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 257.55 g; W tym cukry: 25.43 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2674.89 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2370.15 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; W tym cukry: 83.57 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 10.42 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,