

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                         | W-wa- ONK Podstawowa                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- ONK Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- ONK Bezmięсна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-15 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 200 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g | Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Banan 200 g<br>Sałata zielona 10 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 200 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Banan 200 g                                                                                                           | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kalaflor gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORŻ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka wieprzowa gotowana 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Banan 200 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | II SN                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 70 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 50 g ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                            | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Naleśniki z serem białym 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                 | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Naleśniki bezglutenowe, bezemleczne z jabłkami prażonymi 300g ( <b>JAJ, SOJ.</b> )<br>Deser sojowy o smaku waniliowym z waniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                          | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                           | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Naleśniki z serem białym 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Naleśniki z serem białym 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                            | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g<br>Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem* 200 g                                                                                                                              | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU, JECZ.</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                               | Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Naleśniki bezglutenowe, bezemleczne z jabłkami prażonymi 300 g ( <b>JAJ, SOJ.</b> )<br>Deser sojowy o smaku waniliowym z waniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                         | PD                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g                                                                                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g                                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Kolacja                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g | Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORŻ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany plastry 50 g<br>Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g         |
| PN                      | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatnią wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatnią wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 50 g                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Wartość energetyczna: 2620,81 kcal; Białko ogółem: 101,12 g; Tłuszcz: 88,59 g; Kw. tł. nasy.: 37,86 g; Węglowodany ogółem: 376,80 g; W tym cukry: 108,19 g; Błonnik pok.: 32,19 g; Sól: 11,08 g; | Wartość energetyczna: 2385,27 kcal; Białko ogółem: 95,52 g; Tłuszcz: 62,87 g; Kw. tł. nasy.: 33,17 g; Węglowodany ogółem: 372,34 g; W tym cukry: 106,65 g; Błonnik pok.: 27,71 g; Sól: 8,41 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2830,75 kcal; Białko ogółem: 113,65 g; Tłuszcz: 82,84 g; Kw. tł. nasy.: 28,09 g; Węglowodany ogółem: 425,69 g; W tym cukry: 102,31 g; Błonnik pok.: 25,50 g; Sól: 10,77 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2568,02 kcal; Białko ogółem: 103,21 g; Tłuszcz: 96,05 g; Kw. tł. nasy.: 35,02 g; Węglowodany ogółem: 343,44 g; W tym cukry: 46,87 g; Błonnik pok.: 49,75 g; Sól: 13,05 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2455,27 kcal; Białko ogółem: 110,87 g; Tłuszcz: 63,80 g; Kw. tł. nasy.: 33,38 g; Węglowodany ogółem: 372,34 g; W tym cukry: 106,65 g; Błonnik pok.: 27,71 g; Sól: 8,58 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2760,61 kcal; Białko ogółem: 104,87 g; Tłuszcz: 102,13 g; Kw. tł. nasy.: 47,76 g; Węglowodany ogółem: 378,14 g; W tym cukry: 107,93 g; Błonnik pok.: 32,19 g; Sól: 10,76 g;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 3118,90 kcal; Białko ogółem: 135,70 g; Tłuszcz: 105,69 g; Kw. tł. nasy.: 48,28 g; Węglowodany ogółem: 423,49 g; W tym cukry: 92,75 g; Błonnik pok.: 33,01 g; Sól: 9,50 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2517,15 kcal; Białko ogółem: 106,10 g; Tłuszcz: 84,61 g; Kw. tł. nasy.: 32,03 g; Węglowodany ogółem: 350,51 g; W tym cukry: 44,61 g; Błonnik pok.: 39,01 g; Sól: 12,35 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2346,74 kcal; Białko ogółem: 94,52 g; Tłuszcz: 62,72 g; Kw. tł. nasy.: 17,80 g; Węglowodany ogółem: 361,06 g; W tym cukry: 97,51 g; Błonnik pok.: 24,81 g; Sól: 4,63 g;                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   | W-wa- ONK Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- ONK Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- ONK Beźmięśna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-16 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Ogórek kiszony 100 g                                                                                            | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                 | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g                    | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Sałata zielona 10 g                   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Ogórek kiszony 100 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g                                                                                | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                           | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Sałata zielona 10 g |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                    | Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                        | Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                    | Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml            | Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                               | Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                    | Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                 | Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Szarpana wieprzowina b/glutenu 100 g<br>Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                           |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szyznka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Hummus z ciecierzycy 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Szyznka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Hummus z ciecierzycy 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Szyznkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Hummus z ciecierzycy 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szyznka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Hummus z ciecierzycy 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt                                         | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Szyznka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Brokuł gotowany 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>mielona Schab gotowany 50 g<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g         |
|                   | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab gotowany plaster 30 g<br>Ogórek świeży 50 g                                                                                                                                                                                             | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab gotowany plaster 30 g<br>Marchew gotowana z olejem* 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Wartość energetyczna: 2337.02 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 307.83 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 8.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2553.22 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 3142.74 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 111.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 413.20 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 9.82 g;                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2598.31 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; W tym cukry: 36.45 g; Błonnik pok.: 48.55 g; Sól: 9.62 g;                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2620.53 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 9.09 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2369.72 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.03 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 3046.17 kcal; Białko ogółem: 132.64 g; Tłuszcz: 99.86 g; Kw. tł. nasy.: 44.05 g; Węglowodany ogółem: 427.38 g; W tym cukry: 92.27 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.14 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2731.04 kcal; Białko ogółem: 139.02 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 10.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2413.28 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 4.17 g;                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                  | W-wa- ONK Podstawowa                                                                                                                                                                           | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- ONK Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- ONK Beźmięśna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-09-17 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Siwka 200 g<br>Mix salat 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Siwka 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Mix salat 10 g                                | Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Mix salat 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml         | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Mix salat 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Mix salat 10 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Siwka 200 g<br>Mix salat 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>mielona Schab gotowany 50 g<br>Mus z jabłek ( ) b/c 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g                                                                                                | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Bułki jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> .)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Mix salat 10 g | Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka wędzona gotowana 50 g<br>Jabłko pieczone 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Mix salat 10 g                                  |  |
|                  | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany plasty 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Schab gotowany plasty 30 g<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Schab gotowany plasty 30 g<br>Dynia z wody 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                          | Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                       | Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                | Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> )<br>Kasza gryczana 150 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                            | Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza gryczana 150 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mizeria 120 g ( <b>MLE</b> .)<br>Buraczki gotowane 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                              | Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> .)<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                        | Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Placki ziemniaczane 3 szt 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> .)<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                   | Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> .)<br>Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                      | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> .)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |  |
|                  | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>mielona Schab gotowany 30 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                  | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> .)<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> .)             | Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> .)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g                                                                              | Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g<br>Miód (25g) 1 szt      |  |
| PN               | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                            | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g<br>Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> .)                                                                                                                                                                                                            | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g<br>Kalafior gotowany* 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Wafle ryżowe 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                  | Wartość energetyczna: 2599.90 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 91.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 7.46 g; | Wartość energetyczna: 2319.32 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.45 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2789.87 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 401.02 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.31 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2527.48 kcal; Białko ogółem: 139.32 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 361.54 g; W tym cukry: 41.24 g; Błonnik pok.: 51.54 g; Sól: 8.31 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2472.92 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 102.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.45 g;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2606.71 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 102.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 5.65 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 3146.90 kcal; Białko ogółem: 148.46 g; Tłuszcz: 98.41 g; Kw. tł. nasy.: 46.50 g; Węglowodany ogółem: 430.37 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 6.79 g;                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2443.26 kcal; Białko ogółem: 130.02 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 10.92 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2337.87 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 352.27 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 3.04 g;                                                                                                                               |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

| W-wa- ONK Podstawowa |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  | W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |  | W-wa- ONK Cukrzycowa                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  | W-wa- ONK Beźmięśna                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |  | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 2025-09-18 czwartek  | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany plasty 50 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany plasty 50 g<br>Dymna z wody 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałatazielona 10 g                                             |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany plasty 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałatazielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, MLE, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Schab gotowany plasty 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałatazielona 10 g |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Paszetki z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g         |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>mielona Schab gotowany 50 g<br>Dymna z wody 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>mielona Schab gotowany 50 g<br>Dymna z wody 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałatazielona 10 g |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany plasty 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałatazielona 10 g                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
|                      |           | II SN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 50 g                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
|                      |           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 150 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Brokuł gotowany z oliwą* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Brokuł gotowany z oliwą* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 150 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Brokuł gotowany z oliwą* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Brokuł gotowany z oliwą* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</b> )<br>Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 150 g<br>Brokuł gotowany z oliwą* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany z oliwą* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Brokuł gotowany z oliwą* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Brokuł gotowany z oliwą* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
|                      |           | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chrupki kukurydziane 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
|                      |           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Jogurt wagański- kokos migdał 150g 1 szt ( <b>ORZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml ( <b>SOJ.</b> ) |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                 |  | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                |  | Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g<br>Jogurt wagański- kokos migdał 150g 1 szt ( <b>ORZ.</b> )<br>Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g |  |  |  |  |  |  |  |
| PN                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |  | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU OW, GLU ZYT.</b> )<br>Schab gotowany plasty 30 g<br>Papryka świeża 50 g                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Schab gotowany plasty 30 g<br>Marchew gotowana z olejem* 50 g                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  | Wartość energetyczna: 2591.73 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 108.45 g; Kw. tł. nasy.: 44.53 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 8.64 g; |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  | Wartość energetyczna: 2664.48 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 94.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 6.44 g; |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |  | Wartość energetyczna: 3207.56 kcal; Białko ogółem: 130.80 g; Tłuszcz: 114.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 420.24 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.78 g; |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  | Wartość energetyczna: 2625.15 kcal; Białko ogółem: 134.44 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 40.63 g; Błonnik pok.: 54.76 g; Sól: 9.83 g; |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  | Wartość energetyczna: 2733.91 kcal; Białko ogółem: 130.88 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 8.35 g; |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  | Wartość energetyczna: 2853.84 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 142.73 g; Kw. tł. nasy.: 53.31 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 10.89 g; |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  | Wartość energetyczna: 3277.52 kcal; Białko ogółem: 144.41 g; Tłuszcz: 118.45 g; Kw. tł. nasy.: 54.13 g; Węglowodany ogółem: 429.91 g; W tym cukry: 92.07 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 7.56 g; |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |  | Wartość energetyczna: 2788.31 kcal; Białko ogółem: 138.74 g; Tłuszcz: 94.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 9.72 g; |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  | Wartość energetyczna: 2521.44 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 5.28 g; |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   | W-wa- ONK Podstawowa                                                                                                                                                                           | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- ONK Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- ONK Beźmięśna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-19 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Siłwka 200 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Jabliko pieczone 200 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabliko pieczone 200 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g<br>Siłwka 200 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )<br>Jabliko pieczone 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g                                                 | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata szparagowa z wody* 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> )                                             | Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ,</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jabliko pieczone 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Salata zielona 10 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> )                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Buraczki gotowane plastry 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                          | Krem z dyni* 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Grzanki pszenne (l) 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                               | Krem z dyni* 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Grzanki pszenne (l) 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                           | Krem z dyni* (bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> )<br>Grzanki pszenne (l) 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                            | Krem z dyni* 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Grzanki pszenne (l) 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                     | Krem z dyni* 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Grzanki pszenne (l) 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                       | Krem z dyni* 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Grzanki pszenne (l) 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                | Krem z dyni* 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Grzanki pszenne (l) 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                   | Krem z dyni* 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Grzanki pszenne (l) 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                       | Krem z dyni* (bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Grzanki bezglutenowe (l) 20 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> )<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany plastry 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wafle ryżowe 30 g<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>mielona Schab gotowany 30 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                        | Wafle ryżowe 30 g<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Mix salat 10 g                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Mix salat 10 g                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g<br>Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Mix salat 10 g                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Krem z dyni* 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Grzanki pszenne (l) 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Mix salat 10 g | Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g<br>Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Mix salat 10 g               |
| PN                | Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Kalafor gotowany* 50 g                                                                                                                                                                                                              | Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Wartość energetyczna: 2459.40 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.13 g; | Wartość energetyczna: 2525.22 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.50 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 3011.83 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 108.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 385.62 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 9.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2731.74 kcal; Białko ogółem: 156.60 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; W tym cukry: 49.94 g; Błonnik pok.: 50.91 g; Sól: 12.02 g;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2664.31 kcal; Białko ogółem: 129.88 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.16 g;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2475.77 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 348.35 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 6.18 g;                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 3548.86 kcal; Białko ogółem: 163.85 g; Tłuszcz: 124.40 g; Kw. tł. nasy.: 49.44 g; Węglowodany ogółem: 426.99 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.97 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2864.83 kcal; Białko ogółem: 160.84 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 12.72 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2455.15 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 4.49 g;                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   | W-wa- ONK Podstawowa | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ONK Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- ONK Bezmiejsna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-20 sobota | Śniadanie            | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g               | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt                                                   | Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                     | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt                | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                 | Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | II ŚN                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad                | Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy. 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kasza gryczana 150 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                               | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy. 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy. 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kasza gryczana 150 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                      | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy. 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                         | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Mieso wieprzowe mielone z marchewką 120 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                             | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy. 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                         | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy (bez glutenu). 150 g<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | PD                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Mielona Schab gotowany 50 g<br>Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g |
|                   | PN                   | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chrupki kukurydziane 30 g<br>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chrupki kukurydziane 30 g<br>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chrupki kukurydziane 30 g<br>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chrupki kukurydziane 30 g<br>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g<br>Dynia z wody 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chrupki kukurydziane 30 g<br>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |                      | Wartość energetyczna: 2479.52 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 7.18 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2422.73 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.69 g;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 3026.83 kcal; Białko ogółem: 135.16 g; Tłuszcz: 108.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 391.05 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.53 g;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2640.25 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 51.21 g; Sól: 9.23 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2646.33 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.87 g;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2305.49 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 6.31 g;                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 3122.11 kcal; Białko ogółem: 155.18 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 48.86 g; Węglowodany ogółem: 420.59 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.75 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2696.24 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 355.63 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 11.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2451.45 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 2.94 g;                                                                                                                         |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                      |           | W-wa- ONK Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- ONK Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- ONK Beźmięśna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-21 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 200 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g                                                    | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 200 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Roszponka 10 g                                                                       | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g<br>Banan 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Roszponka 10 g                                                   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                 | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Roszponka 10 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 200 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g                                                                                                                        | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kalaifor gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Roszponka 10 g                                                                                           | Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g<br>Banan 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Roszponka 10 g                                                                 |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Buraczki plasty 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Marchew mini gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                        | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kluski śląskie* 150 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Marchew mini gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                              | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 120 g<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                         | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Marchew mini gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z drobiu mielone z marchewką 120 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                             | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z drobiu mielone z marchewką 120 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew mini gotowana z olejem* 200 g<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                  | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Marchew mini gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                         | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Marchew mini gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                   |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany plasty 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki żytnie 30 g ( <u>GLU OW.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>mielona Schab gotowany 30 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus z ciecierzycy 100 g<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g                        | mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek Almette mini 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g | Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka wieprzowa gotowana 50 g<br>Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g |
|                      | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                            | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt<br>Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g                                                                                                                                                                                                                              | Wafle ryżowe 30 g<br>Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2091.34 kcal; Białko ogółem: 150.67 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 41.90 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; W tym cukry: 92.00 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2665.36 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.55 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 3236.72 kcal; Białko ogółem: 134.13 g; Tłuszcz: 116.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 421.62 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.14 g;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2522.06 kcal; Białko ogółem: 128.95 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 46.61 g; Sól: 10.25 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2735.36 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 100.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.72 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2757.06 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 448.26 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 5.45 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 3343.35 kcal; Białko ogółem: 138.59 g; Tłuszcz: 122.18 g; Kw. tł. nasy.: 56.38 g; Węglowodany ogółem: 436.97 g; W tym cukry: 102.54 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.43 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2725.70 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 100.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 11.99 g;                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2477.18 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 4.28 g;                                                                                                                                                        |

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                         | W-wa- ONK Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- ONK Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- ONK Beźmięśna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-22 poniedziałek | <div><div>Śniadanie</div><div>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>,)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Schab gotowany plastery 50 g<br/>Buraczki gotowane plastery 100 g<br/>Salata zielona 10 g<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Cukier 10 g<br/>Dżem 25 g 1 szt</div></div>     | <div><div>Śniadanie</div><div>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>,)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Schab gotowany plastery 50 g<br/>Buraczki gotowane plastery 100 g<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Cukier 10 g<br/>Salata zielona 10 g<br/>Dżem 25 g 1 szt</div></div>                                               | <div><div>Śniadanie</div><div>Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<b>SOJ</b>,)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br/>Schab gotowany plastery 50 g<br/>Buraczki gotowane plastery 100 g<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Cukier 10 g<br/>Salata zielona 10 g<br/>Dżem 25 g 1 szt</div></div>                                             | <div><div>Śniadanie</div><div>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>,)<br/>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Schab gotowany plastery 50 g<br/>Salata zielona 10 g<br/>Buraczki gotowane plastery 100 g<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</div></div>                                                    | <div><div>Śniadanie</div><div>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>,)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Ser mozzarella kulki 50 g (<b>MLE</b>,)<br/>Schab gotowany plastery 50 g<br/>Buraczki gotowane plastery 100 g<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Cukier 10 g<br/>Salata zielona 10 g<br/>Dżem 25 g 1 szt</div></div>   | <div><div>Śniadanie</div><div>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>,)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<b>SOJ, GOR</b>,)<br/>Salata zielona 10 g<br/>Buraczki gotowane plastery 100 g<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Cukier 10 g<br/>Dżem 25 g 1 szt</div></div> | <div><div>Śniadanie</div><div>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>,)<br/>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>mielona Schab gotowany 50 g<br/>Buraczki gotowane 100 g<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Cukier 10 g<br/>Dżem 25 g 1 szt</div></div>                                                                   | <div><div>Śniadanie</div><div>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>,)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Schab gotowany plastery 50 g<br/>Buraczki gotowane plastery 100 g<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Salata zielona 10 g</div></div>                                                | <div><div>Śniadanie</div><div>Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<b>SOJ</b>,)<br/>Chleb bezglutenowy 110 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ</b>,)<br/>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br/>Schab gotowany plastery 50 g<br/>Buraczki gotowane plastery 100 g<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Cukier 10 g<br/>Salata zielona 10 g<br/>Dżem 25 g 1 szt</div></div> |
| II ŚN                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <div><div>II ŚN</div><div>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br/>Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div><div>II ŚN</div><div>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>,)<br/>Pomidor 50 g</div></div>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div><div>II ŚN</div><div>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Twarożek 50 g (<b>MLE</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)</div></div>                                                                                                                                                                                                                                       | <div><div>II ŚN</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>,)<br/>Cukinia pieczona z olejem * 50 g</div></div>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Obiad                   | <div><div>Obiad</div><div>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>,)<br/>Ryz na sypko 150 g<br/>Mus z jabłek () b/c 200 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br/>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<b>MLE</b>,)</div></div>                                                                                                                                                                                                     | <div><div>Obiad</div><div>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300ml (<b>GLUPSZ, SEL</b>,)<br/>Ryz na sypko 150 g<br/>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<b>MLE</b>,)<br/>Mus z jabłek () b/c 200 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</div></div>                                                                                                                                                                                                                                  | <div><div>Obiad</div><div>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<b>GLUPSZ, SEL</b>,)<br/>Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLUPSZ, JAJ</b>,)<br/>Sos majerankowy * 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>,)<br/>Ryz na sypko 150 g<br/>Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</div></div>                                                                                                                                                     | <div><div>Obiad</div><div>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>,)<br/>Ryz na sypko 150 g<br/>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<b>MLE</b>,)<br/>Mus z jabłek () b/c 200 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</div></div>                                                                                                                                                | <div><div>Obiad</div><div>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300ml (<b>GLUPSZ, SEL</b>,)<br/>Ryz na sypko 150 g<br/>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<b>MLE</b>,)<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                | <div><div>Obiad</div><div>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>,)<br/>Ryz na sypko 150 g<br/>Mus z jabłek () b/c 200 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br/>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<b>MLE</b>,)<br/>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</div></div>                                                                                                                             | <div><div>Obiad</div><div>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300ml (<b>GLUPSZ, SEL</b>,)<br/>Ziemniaki gotowane puree 150 g (<b>MLE</b>,)<br/>Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g<br/>Sos majerankowy * 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>,)<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br/>Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ</b>,)</div></div>                                                     | <div><div>Obiad</div><div>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300ml (<b>GLUPSZ, SEL</b>,)<br/>Ryz na sypko 150 g<br/>Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>,)<br/>Sos majerankowy * 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>,)<br/>Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</div></div>                                                                                                                       | <div><div>Obiad</div><div>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400ml (<b>SEL</b>,)<br/>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<b>JAJ</b>,)<br/>Ryz na sypko 150 g<br/>Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<b>SEL</b>,)<br/>Sznajkarz gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</div></div>                                         |
| PD                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <div><div>PD</div><div>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br/>Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <div><div>PD</div><div>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div><div>PD</div><div>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b>,)</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div><div>PD</div><div>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kolacja                 | <div><div>Kolacja</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>,)<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>,)<br/>Papryka świeża 100 g<br/>Salata zielona 10 g<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</div></div> | <div><div>Kolacja</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>,)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>,)<br/>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<b>MLE</b>,)<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Salata zielona 10 g</div></div> | <div><div>Kolacja</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br/>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ</b>,)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>,)<br/>Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (<b>SOJ</b>,)<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Salata zielona 10 g</div></div> | <div><div>Kolacja</div><div>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>,)<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>,)<br/>Papryka świeża 100 g<br/>Salata zielona 10 g<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</div></div> | <div><div>Kolacja</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>,)<br/>Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ</b>,)<br/>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<b>MLE</b>,)<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Salata zielona 10 g</div></div> | <div><div>Kolacja</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>,)<br/>Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>,)<br/>Papryka świeża 100 g<br/>Salata zielona 10 g<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</div></div>                                                                                    | <div><div>Kolacja</div><div>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<b>GLUPSZ, SEL</b>,)<br/>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g<br/>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<b>MLE</b>,)<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Pasta z jaj 100 g (<b>JAJ, MLE</b>,)</div></div> | <div><div>Kolacja</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>,)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,)<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>,)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>,)<br/>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Salata zielona 10 g</div></div> | <div><div>Kolacja</div><div>Chleb bezglutenowy 110 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ</b>,)<br/>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>,)<br/>Szynka wieprzowa gotowana 50 g<br/>Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (<b>SOJ</b>,)<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Salata zielona 10 g</div></div>                  |
| PN                      | <div><div>PN</div><div>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br/>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 35 g</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div><div>PN</div><div>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br/>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div><div>PN</div><div>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g<br/>Ogórek kiszony 50 g</div></div>                                                                                                                                                                                                                                            | <div><div>PN</div><div>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br/>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div><div>PN</div><div>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br/>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div><div>PN</div><div>Chrupki kukurydziane 30 g<br/>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div><div>PN</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>,)<br/>Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g<br/>Brokuł gotowany* 50 g</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div><div>PN</div><div>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br/>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | <div><div></div><div>Wartość energetyczna: 2307.57 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 7.05 g;</div></div>                                                                                                                                                                                                                                     | <div><div></div><div>Wartość energetyczna: 2340.25 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 369.87 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 7.99 g;</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div><div></div><div>Wartość energetyczna: 2934.74 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 94.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 401.55 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 10.37 g;</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                | <div><div></div><div>Wartość energetyczna: 2491.82 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 50.74 g; Sól: 9.93 g;</div></div>                                                                                                                                                                               | <div><div></div><div>Wartość energetyczna: 2530.30 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 8.91 g;</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <div><div></div><div>Wartość energetyczna: 2468.69 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 7.12 g;</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                         | <div><div></div><div>Wartość energetyczna: 3174.21 kcal; Białko ogółem: 156.67 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 436.73 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 9.01 g;</div></div>                                                                                                                                                                                       | <div><div></div><div>Wartość energetyczna: 2569.88 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 35.05 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 10.29 g;</div></div>                                                                                                                                                                                                                                  | <div><div></div><div>Wartość energetyczna: 2443.70 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 58.13 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 5.03 g;</div></div>                                                                                                                                                            |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   | W-wa- ONK Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ONK Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- ONK Beźmięśna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-23 wtorek | <b>Śniadanie</b><br>Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko 200 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko pieczone 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g | Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Jabłko pieczone 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko pieczone 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Jabłko pieczone 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 200 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g                                                     | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko 200 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z indyka gotowany plaster 50 g<br>Jabko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g |
|                   | <b>II SN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany plaster 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Schab gotowany plaster 30 g<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>mielona Schab gotowany 30 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Schab gotowany plaster 30 g<br>Dymia z wody 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szarpana wołowa 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                               | Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szarpana wołowa 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Marchew mini gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szarpana wołowa 100 g<br>Kopytka ziemniaczane* 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Marchew mini gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szarpana wołowa 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 80 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szarpana wołowa 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                     | Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                               | Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew mini gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                               | Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szarpana wołowa 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Marchew mini gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                     |
|                   | <b>PD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                          | Wafle ryżowe 30 g<br>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | <b>Kolejnia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Schab gotowany plaster 50 g                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                           | Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Schab gotowany plaster 50 g                                                                                                                                                | Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                                       |
| <b>PN</b>         | Bułka masłana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt<br>Bułka masłana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g<br>Ogórek świeży 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt<br>Bułka masłana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Filet z indyka gotowany 30 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt<br>Wafle ryżowe 35 g                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Wartość energetyczna: 2371.92 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2420.20 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; W tym cukry: 82.29 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 3017.11 kcal; Białko ogółem: 137.76 g; Tłuszcz: 105.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 385.11 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 10.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2465.98 kcal; Białko ogółem: 148.17 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 51.74 g; Sól: 10.13 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2423.98 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 82.29 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2815.12 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 115.17 g; Kw. tł. nasy.: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 5.67 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 3128.96 kcal; Białko ogółem: 157.94 g; Tłuszcz: 102.56 g; Kw. tł. nasy.: 44.51 g; Węglowodany ogółem: 401.84 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.91 g;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2569.64 kcal; Białko ogółem: 149.07 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 12.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2336.41 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 308.39 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 4.21 g;                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                                                                                                                                                                                               | W-wa- ONK Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- ONK Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- ONK Bezmięśna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-24 środa                                                                                                                                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Gruszka 200 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Banan 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Salata zielona 10 g | Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Serek Almette mini 30g 4 szt ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Salata zielona 10 g                                                                      | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Gruszka 200 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>mielona Schab gotowany 50 g<br>Banan 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g                                                                               | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka wieprzowa gotowana 50 g<br>Banan 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Salata zielona 10 g                                  |
|                                                                                                                                                                                               | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Iwarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Brokuł gotowany* 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Kasza gryczana 150 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SOZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                           | Zieminiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                   | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g ( <b>MLE, SOZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                | Zieminiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Kasza gryczana 150 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                      | Zieminiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SOZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                               | Zieminiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mieszane warzywa mielone z marchewką 120 g<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                            | Zieminiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                           | Zieminiaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemiaki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g                                                 |
|                                                                                                                                                                                               | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobny, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g                                                                                                                                                                                                                      | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>mielona Schab gotowany 30 g                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolejacja                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Buraczki/plastry 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Rukola 10 g<br>Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Buraczki/plastry 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Rukola 10 g<br>Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> )                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Buraczki/plastry 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt                                            | Zieminiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Buraczki/plastry 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt                                                      | Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Buraczki/plastry 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) |
|                                                                                                                                                                                               | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                            | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )                                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Dymna z wody 50 g                                                                                                                                                                                                                     | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                    |
| Wartość energetyczna: 2340.71 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 7.45 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2437.36 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 373.32 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.24 g;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2979.21 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 92.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 431.70 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 9.03 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2527.49 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 47.93 g; Sól: 11.13 g;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2792.86 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 95.36 g; Kw. tł. nasy.: 48.93 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.60 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2451.19 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sól: 6.86 g;                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 3104.16 kcal; Białko ogółem: 146.44 g; Tłuszcz: 91.80 g; Kw. tł. nasy.: 47.47 g; Węglowodany ogółem: 438.71 g; W tym cukry: 106.96 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.18 g;                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2562.27 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 12.51 g;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2456.23 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 375.26 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 3.95 g;                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|           | W-wa- ONK Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- ONK Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- ONK Beźmięśna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Jabłko pieczone 200 g<br>Salata zielona 10 g   | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Jabłko pieczone 200 g<br>Salata zielona 10 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Jabłko pieczone 200 g<br>Salata zielona 10 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Mus z jabłek () b/c 150 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kakań gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g                                 | Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Jabłko pieczone 200 g<br>Salata zielona 10 g |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 50 g                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Obiad     | Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron Spaghetti 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                       | Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron Spaghetti 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron Spaghetti 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                | Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron Spaghetti 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                          | Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron Spaghetti 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                        | Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron Spaghetti 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                | Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron Spaghetti 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                   | Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml            | Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron Spaghetti 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                   | Krem z zielonych warzyw 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Grzanki bezglutenowe () 20 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Błkitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wafle ryżowe 30 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chrupki kukurydziane 30 g                                                                                                                                                                                                                                               | Wafle ryżowe 30 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet z łasoli*. 70 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 50 g<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany plasty 50 g<br>Galaretki o smaku truskawkowym 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g<br>Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet z łasoli*. 70 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany plasty 50 g<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet z łasoli*. 70 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                              | Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml    | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany plasty 50 g<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g | Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Galaretki o smaku truskawkowym 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )                                                          |
| PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|           | Wartość energetyczna: 2610.15 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 9.88 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2709.24 kcal; Białko ogółem: 127.08 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 379.43 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 10.16 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 3056.44 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 430.60 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 9.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2766.13 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 91.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 59.68 g; Sól: 9.80 g;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2849.24 kcal; Białko ogółem: 139.58 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 10.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2611.40 kcal; Białko ogółem: 165.53 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 47.34 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 8.98 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 3453.51 kcal; Białko ogółem: 149.17 g; Tłuszcz: 113.17 g; Kw. tł. nasy.: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 457.46 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 10.37 g;                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2758.70 kcal; Białko ogółem: 149.17 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 11.19 g;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2519.37 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 6.02 g;                                                                                                                                         |

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|           | W-wa- ONK Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- ONK Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- ONK Beźmięśna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 200 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g             | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Brzoskwinie w syropie 200 g                                | Zacierka na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Brzoskwinie w syropie 200 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml    | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Brzoskwinie w syropie 200 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Jabłko 200 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z brzoskwiń 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g                                                                                                                                                                                           | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ,</u> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka wieprzowa gotowana 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Brzoskwinie w syropie 200 g |
| II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany plaster 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Schab gotowany plaster 30 g<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>mielona Schab gotowany 30 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Schab gotowany plaster 30 g<br>Buraczki gotowane plaster 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Obiad     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*(t) 300 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                              | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*(t) 300 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                 | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*(t) 300 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Warzywa po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                               | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*(t) 300 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                       | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*(t) 300 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*(t) 300 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                              | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*(t) 300 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                      | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*(t) 300 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                              | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                           |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Rukola 10 g | Cukinia pieczona z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Cukinia pieczona z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Rukola 10 g                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml         | Cukinia pieczona z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*(t) 300 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Cukinia pieczona z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Rukola 10 g                     | Cukinia pieczona z olejem * 100 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Rukola 10 g                    |
| PN        | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chrupki kukurydziane 30 g<br>Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU QW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g<br>Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                           | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chrupki kukurydziane 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g<br>Kalafior gotowany* 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 50 g                                                                                                                                                                                                                                              |
|           | Wartość energetyczna: 2463.07 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 9.80 g;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2465.27 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 86.93 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.25 g;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2854.81 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 404.88 g; W tym cukry: 75.17 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 9.93 g;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2566.63 kcal; Białko ogółem: 154.56 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 10.50 g;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2502.99 kcal; Białko ogółem: 129.53 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 337.97 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.01 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2623.91 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 113.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; W tym cukry: 61.62 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 9.91 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 3215.74 kcal; Białko ogółem: 144.29 g; Tłuszcz: 109.52 g; Kw. tł. nasy.: 54.68 g; Węglowodany ogółem: 426.27 g; W tym cukry: 83.49 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2699.83 kcal; Białko ogółem: 159.90 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 363.23 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 9.62 g;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2369.97 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 3.39 g;                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- ONK Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- ONK Kukrzykowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- ONK Beźmięśna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- ONK Kukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2025-09-27 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g                                                                                                   | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany plasty 50 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Salata zielona 10 g<br>Brokuł gotowany* 100 g | Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany plasty 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Salata zielona 10 g<br>Brokuł gotowany* 100 g | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany plasty 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                     | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany plasty 50 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Salata zielona 10 g<br>Brokuł gotowany* 100 g | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>mielona Schab gotowany 50 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                                                                                                                                  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany plasty 50 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Salata zielona 10 g<br>Brokuł gotowany* 100 g |                                                |
|                   | II SN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem* 50 g                                                                                                                                                                      |                                                |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 150 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                      | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                         | Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza gryczana 150 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g<br>Buraczki gotowane 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                   | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 150 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                           | Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 150 g<br>Cielęta solony z warzywami* (bez glutenu) 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mieśo drobiowe mielone z marchwą 120 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                     | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 150 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                             | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony b/gl 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 150 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                      |                                                |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Wafle kukurydziane 35 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>mielona Schab gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Wafle kukurydziane 35 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor/ki koktajlowe 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z indyka gotowany plasty 50 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )<br>Salata zielona 10 g                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor/ki koktajlowe 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml            | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor/ki koktajlowe 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g | Chleb bezglutenowy. 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z indyka gotowany plasty 50 g<br>Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g                                                                                                             |                                                |
| PN                | Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt<br>Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt<br>Wafle kukurydziane 35 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ogórek kiszony 50 g<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Kurczak zapiiekany-produkt drobiowy/grubo rozdrobniony, parzony, zapiiekany z dod. biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</b> )                                                                                                                                                               | Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Kurczak zapiiekany-produkt drobiowy/grubo rozdrobniony, parzony, zapiiekany z dod. biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Dynia z wody 50 g                                                                                                                | Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt<br>Wafle kukurydziane 35 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |
|                   | Wartość energetyczna: 2304.58 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 8.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2373.44 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.09 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2917.00 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 393.25 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.55 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2400.24 kcal; Białko ogółem: 141.45 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 46.94 g; Sól: 13.15 g;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2439.39 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 8.39 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2349.39 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 43.44 g; Sól: 6.76 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 3089.18 kcal; Białko ogółem: 155.75 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 439.06 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 6.74 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2461.56 kcal; Białko ogółem: 143.56 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 13.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2339.59 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 3.14 g;                                                                                                                                                                                                                                  |                                                |

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                      | W-wa- ONK Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- ONK Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ONK Bezmiejsna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- ONK Przetarta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-28 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 200 g | Kasza jęczmienna na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 200 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Paszlet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g                                                                       | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g                                  | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 10 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 200 g |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g<br>Kalafior gotowany* 50 g                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                      | Pomidorowa z makaronem (bez mięsa)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pyzy ziemniaczane* 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                               | Pomidorowa z makaronem (bez mięsa)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pyzy ziemniaczane* 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                        | Pomidorowa z makaronem (bez mięsa)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                            | Pomidorowa z makaronem (bez mięsa)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                         | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Knedle z truskawkami 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                              | Pomidorowa z makaronem (bez mięsa)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mielone z marchewką 120 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                   | Pomidorowa z makaronem (bez mięsa)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                   | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g<br>Sos własny (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                      | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Orzechy włoskie luskane 30 g ( <b>ORZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Biskopki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kolacja              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                 | Pomidorowa z makaronem (bez mięsa)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany plaster 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| PN                   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )<br>Mus z brzoskwiń 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mus z brzoskwiń 120 g<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus z brzoskwiń 120 g<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g                                                                                                                                                                                | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )<br>Mus z brzoskwiń 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mus z brzoskwiń 120 g<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Buraczki gotowane plaster 50 g                                                                              | Mus z brzoskwiń 120 g<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Wartość energetyczna: 2446.69 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 82.63 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 6.77 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2596.96 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 7.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 3067.22 kcal; Białko ogółem: 135.64 g; Tłuszcz: 102.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 412.43 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 9.73 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2559.47 kcal; Białko ogółem: 143.90 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 306.08 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 47.62 g; Sól: 9.72 g;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2717.01 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2709.05 kcal; Białko ogółem: 148.61 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 440.44 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 7.00 g;                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2709.05 kcal; Białko ogółem: 148.61 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 440.44 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 7.00 g;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2674.37 kcal; Białko ogółem: 148.61 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 9.90 g;                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2395.36 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 3.42 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 JEĆZ - 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,