

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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 Bezemleczna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna				
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g			
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300 g (JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z użycia 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sznajki gotowane z olejem* 80 g (GLU PSZ, SEL, ORZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z użycia 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)() 300 ml (SEL.) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300 g (JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g (SOJ.) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g (OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, SEL.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z użycia 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g (SOJ.) Jogurt wegański- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g (OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
				PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
					Wartość energetyczna: 2658,28 kcal; Białko ogółem: 104,43 g; Tłuszcz: 97,95 g; Kw. tł. nasy.: 43,20 g; Węglowodany ogółem: 350,76 g; W tym cukry: 70,84 g; Blonnik pok.: 30,84 g; Sol: 11,87 g;	Wartość energetyczna: 2592,33 kcal; Białko ogółem: 107,62 g; Tłuszcz: 75,40 g; Kw. tł. nasy.: 41,74 g; Węglowodany ogółem: 376,60 g; W tym cukry: 66,57 g; Blonnik pok.: 20,10 g; Sol: 8,87 g;	Wartość energetyczna: 2870,53 kcal; Białko ogółem: 114,66 g; Tłuszcz: 83,07 g; Kw. tł. nasy.: 29,52 g; Węglowodany ogółem: 428,20 g; W tym cukry: 71,98 g; Blonnik pok.: 18,88 g; Sol: 9,52 g;	Wartość energetyczna: 2713,61 kcal; Białko ogółem: 123,94 g; Tłuszcz: 95,16 g; Kw. tł. nasy.: 38,70 g; Węglowodany ogółem: 361,63 g; W tym cukry: 42,18 g; Blonnik pok.: 57,46 g; Sol: 12,92 g;	Wartość energetyczna: 2566,02 kcal; Białko ogółem: 120,86 g; Tłuszcz: 73,91 g; Kw. tł. nasy.: 41,65 g; Węglowodany ogółem: 361,43 g; W tym cukry: 66,52 g; Blonnik pok.: 20,10 g; Sol: 8,03 g;	Wartość energetyczna: 2776,95 kcal; Białko ogółem: 107,56 g; Tłuszcz: 109,94 g; Kw. tł. nasy.: 55,51 g; Węglowodany ogółem: 352,41 g; W tym cukry: 70,52 g; Blonnik pok.: 30,84 g; Sol: 11,00 g;	Wartość energetyczna: 3178,29 kcal; Białko ogółem: 146,96 g; Tłuszcz: 107,91 g; Kw. tł. nasy.: 65,51 g; Węglowodany ogółem: 417,77 g; W tym cukry: 49,52 g; Blonnik pok.: 28,11 g; Sol: 8,72 g;	Wartość energetyczna: 2748,95 kcal; Białko ogółem: 125,60 g; Tłuszcz: 91,87 g; Kw. tł. nasy.: 38,22 g; Węglowodany ogółem: 368,91 g; W tym cukry: 35,63 g; Blonnik pok.: 33,53 g; Sol: 12,23 g;	Wartość energetyczna: 2465,61 kcal; Białko ogółem: 77,67 g; Tłuszcz: 72,30 g; Kw. tł. nasy.: 25,27 g; Węglowodany ogółem: 380,58 g; W tym cukry: 66,77 g; Blonnik pok.: 19,00 g; Sol: 4,85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
Śniadania	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jabłko 200 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Szyngowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wedzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek hom. naturalny 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek hom. naturalny 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Twarożek 100 g (MLE) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g
	II/SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Kalafior gotowany* 50 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Szparpata wieprzowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Szparpata wieprzowa 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szparpata wieprzowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Szparpata wieprzowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mieso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Szparpata wieprzowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Szparpata wieprzowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Szparpata wieprzowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL) Schab Marynny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL) Schab gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Marynny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
	PN	Chalka 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 120g 1 szt		Wafle ryżowe 30g Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Schab gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chalka 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 120g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 120g 1 szt Chalka 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	Chalka 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Schab gotowany plasty 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50g Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2537.44 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Soli: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2430.73 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Soli: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2899.61 kcal; Białko ogółem: 134.15 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Soli: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2741.12 kcal; Białko ogółem: 140.05 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 363.64 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 52.83 g; Soli: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2513.17 kcal; Białko ogółem: 133.27 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Soli: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2317.07 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 357.38 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Soli: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2898.22 kcal; Białko ogółem: 143.96 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 404.70 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Soli: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2634.29 kcal; Białko ogółem: 141.83 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 358.92 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Soli: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2424.61 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Soli: 3.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
Śniadania	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wierzprowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wierzprowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wierzprowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wierzprowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 200 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wierzprowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wierzprowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 200 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wierzprowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Banan 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzprowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Banan 200 g
	II/ SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany plastry 30 g Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kluski śląskie* 150 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane z udźca kurczaka 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (SOJ)
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Waflę ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g
	Wartość energetyczna: 2516.65 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sol: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2512.28 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 357.73 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sol: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2996.37 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 100.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sol: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2403.69 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 359.09 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 51.38 g; Sol: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2676.30 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 398.71 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sol: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2855.66 kcal; Białko ogółem: 138.29 g; Tłuszcz: 95.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 415.14 g; W tym cukry: 95.12 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sol: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 3221.08 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sol: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2592.39 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 337.34 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sol: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2416.71 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 337.34 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sol: 6.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna				
2025-11-27 czwartek	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymna z wody 100 g Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dymna z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dymna z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dymna z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dymna z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dymna z wody 100 g			
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, SEL, GOR.</u>) Fasolka po bretołsku 300 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza jeżmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>JECZ.</u>) Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kasza jeżmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, SEL, GOR.</u>) Kasza jeżmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Brokul gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, SEL, GOR.</u>) Kasza jeżmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, SEL, GOR.</u>) Fasolka po bretołsku wegetariańska 300 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kasza jeżmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kasza jeżmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
				PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chalka 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt
					Wartość energetyczna: 2418.27 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sol: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2305.97 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 320.67 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sol: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2890.81 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 104.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 370.46 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sol: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2544.62 kcal; Białko ogółem: 129.59 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 39.98 g; Błonnik pok.: 49.27 g; Sol: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2440.97 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sol: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2421.98 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 364.61 g; W tym cukry: 84.10 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sol: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2917.00 kcal; Białko ogółem: 142.60 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 398.45 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sol: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2535.25 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 33.17 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sol: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2412.40 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sol: 3.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmiegsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna				
2025-11-28 piątek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Buraćki gotowane plasterki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraćki gotowane plasterki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraćki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraćki gotowane plasterki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierac: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa wieprzowa gotowana 50 g Buraćki gotowane plasterki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt			
		Obiad	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, m. i a) 400 ml (<u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pastę z groszku zielonego b/ml 100 g Mus z jabłek () b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pastę z groszku zielonego b/ml 100 g Mus z jabłek () b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierac: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasterki 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
				PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>) Paszteciki z kapustą i pieczarkami 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Paszteciki z kapustą i pieczarkami 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>) Paszteciki z kapustą i pieczarkami 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ.</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Dyna z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)
					Wartość energetyczna: 2793.92 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 364.00 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2395.66 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2875.06 kcal; Białko ogółem: 126.47 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasy: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2739.81 kcal; Białko ogółem: 155.49 g; Tłuszcz: 93.40 g; Kw. tł. nasy: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 337.58 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 53.23 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2489.68 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2866.25 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 378.57 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 3175.52 kcal; Białko ogółem: 163.20 g; Tłuszcz: 101.91 g; Kw. tł. nasy: 47.02 g; Węglowodany ogółem: 419.83 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2667.53 kcal; Białko ogółem: 161.96 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 43.56 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2368.02 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 4.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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 Beźmleżna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadania	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mandarynka 200 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mandarynka 200 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g
	II/ SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 150 g Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Kasza kuskus/sytko 150 g (GLU, PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem* 80 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 200 g	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 200 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Kasza kuskus/sytko 150 g (GLU, PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Kasza kuskus/sytko 150 g (GLU, PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Kasza kuskus/sytko 150 g (GLU, PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy.* 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy.* 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy.* 70 g (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy.* 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Schab gotowany 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Schab gotowany 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g		Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalaifior gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2463,77 kcal; Białko ogółem: 95,05 g; Tłuszcz: 76,90 g; Kw. tł. nasy: 30,69 g; Węglowodany ogółem: 340,24 g; W tym cukry: 99,21 g; Błonnik pok.: 40,69 g; Sól: 11,40 g;	Wartość energetyczna: 2523,97 kcal; Białko ogółem: 117,21 g; Tłuszcz: 76,88 g; Kw. tł. nasy: 28,34 g; Węglowodany ogółem: 323,07 g; W tym cukry: 95,83 g; Błonnik pok.: 22,82 g; Sól: 10,18 g;	Wartość energetyczna: 3059,59 kcal; Białko ogółem: 125,46 g; Tłuszcz: 108,63 g; Kw. tł. nasy: 32,13 g; Węglowodany ogółem: 408,00 g; W tym cukry: 91,14 g; Błonnik pok.: 29,85 g; Sól: 11,36 g;	Wartość energetyczna: 2737,12 kcal; Białko ogółem: 137,85 g; Tłuszcz: 87,48 g; Kw. tł. nasy: 32,29 g; Węglowodany ogółem: 350,11 g; W tym cukry: 68,14 g; Błonnik pok.: 53,81 g; Sól: 8,70 g;	Wartość energetyczna: 2593,97 kcal; Białko ogółem: 132,57 g; Tłuszcz: 77,81 g; Kw. tł. nasy: 28,55 g; Węglowodany ogółem: 323,07 g; W tym cukry: 95,83 g; Błonnik pok.: 22,82 g; Sól: 10,35 g;	Wartość energetyczna: 2723,17 kcal; Białko ogółem: 98,72 g; Tłuszcz: 77,66 g; Kw. tł. nasy: 36,16 g; Węglowodany ogółem: 406,62 g; W tym cukry: 91,03 g; Błonnik pok.: 35,84 g; Sól: 9,24 g;	Wartość energetyczna: 2933,23 kcal; Białko ogółem: 144,54 g; Tłuszcz: 88,01 g; Kw. tł. nasy: 39,01 g; Węglowodany ogółem: 406,62 g; W tym cukry: 99,29 g; Błonnik pok.: 29,28 g; Sól: 9,37 g;	Wartość energetyczna: 2715,66 kcal; Białko ogółem: 144,32 g; Tłuszcz: 87,74 g; Kw. tł. nasy: 31,99 g; Węglowodany ogółem: 326,24 g; W tym cukry: 54,27 g; Błonnik pok.: 31,93 g; Sól: 11,33 g;	Wartość energetyczna: 2421,88 kcal; Białko ogółem: 90,80 g; Tłuszcz: 82,11 g; Kw. tł. nasy: 19,00 g; Węglowodany ogółem: 336,17 g; W tym cukry: 86,92 g; Błonnik pok.: 30,69 g; Sól: 5,90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bukia pszeniana długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bukia pszeniana długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bukia pszeniana długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pastila z jaj 100 g (JAJ, MLE.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g
	II/ŚN			Bukia pszeniana długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g		Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukia pszeniana długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony b/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Pysz ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pelnozłazimistym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Kolejki sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bukia pszeniana długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)		Bukia pszeniana długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bukia pszeniana długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bukia pszeniana długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Tofu 50 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bukia pszeniana długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukia pszeniana długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Tofu 50 g (SOJ.)
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Przecier owocowy jablko-mango 120g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Dynia z wody 50 g	Przecier owocowy jablko-mango 120g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2317.76 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2483.52 kcal; Białko ogółem: 133.18 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2872.49 kcal; Białko ogółem: 132.25 g; Tłuszcz: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 379.11 g; W tym cukry: 47.83 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2470.62 kcal; Białko ogółem: 137.83 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 38.54 g; Błonnik pok.: 48.07 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2580.27 kcal; Białko ogółem: 150.36 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2468.40 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 298.76 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 3332.92 kcal; Białko ogółem: 173.80 g; Tłuszcz: 108.95 g; Kw. tł. nasy.: 51.44 g; Węglowodany ogółem: 395.80 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2512.30 kcal; Białko ogółem: 141.31 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 34.87 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2265.08 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 3.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
2025-12-01 poniedziałek	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab gotowany plasterki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (SOJ.) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ.) Brokol gotowany* 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 300 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Kluski leniwe z serem* 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek (l) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem* 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek (l) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny (wieprzowy) 120 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 300 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny (wieprzowy) 120 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem* 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem* 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek (l) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny (wieprzowy) 120 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny (wieprzowy) 120 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny (wieprzowy) b/g/l 120 g (JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziamisty 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziamisty 150g 1 szt (MLE.) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziamisty 150g 1 szt (MLE.) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (SOJ.) Szynek z indyka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziamisty 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziamisty 150g 1 szt (MLE.) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Serek ziamisty 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek ziamisty 150g 1 szt (MLE.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziamisty 150g 1 szt (MLE.) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (ORZ.) Filet z indyka gotowany plasterki 50 g Jogurt weganski- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biskopity 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JEZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2773,01 kcal; Białko ogółem: 125,25 g; Tłuszcz: 81,45 g; Kw. tł. nasy: 40,84 g; Węglowodany ogółem: 393,67 g; W tym cukry: 77,70 g; Blonnik pok.: 29,82 g; Sól: 10,95 g;	Wartość energetyczna: 2750,25 kcal; Białko ogółem: 125,93 g; Tłuszcz: 75,26 g; Kw. tł. nasy: 39,58 g; Węglowodany ogółem: 398,95 g; W tym cukry: 87,36 g; Blonnik pok.: 21,62 g; Sól: 10,78 g;	Wartość energetyczna: 3046,04 kcal; Białko ogółem: 121,54 g; Tłuszcz: 112,04 g; Kw. tł. nasy: 40,68 g; Węglowodany ogółem: 396,39 g; W tym cukry: 61,54 g; Blonnik pok.: 25,83 g; Sól: 10,78 g;	Wartość energetyczna: 2795,55 kcal; Białko ogółem: 144,49 g; Tłuszcz: 98,07 g; Kw. tł. nasy: 36,15 g; Węglowodany ogółem: 354,80 g; W tym cukry: 44,17 g; Blonnik pok.: 55,17 g; Sól: 12,57 g;	Wartość energetyczna: 2847,00 kcal; Białko ogółem: 143,11 g; Tłuszcz: 78,41 g; Kw. tł. nasy: 40,86 g; Węglowodany ogółem: 398,95 g; W tym cukry: 87,36 g; Blonnik pok.: 21,62 g; Sól: 10,97 g;	Wartość energetyczna: 2929,60 kcal; Białko ogółem: 112,48 g; Tłuszcz: 95,58 g; Kw. tł. nasy: 38,20 g; Węglowodany ogółem: 414,90 g; W tym cukry: 80,31 g; Blonnik pok.: 37,41 g; Sól: 11,05 g;	Wartość energetyczna: 2929,78 kcal; Białko ogółem: 153,01 g; Tłuszcz: 89,01 g; Kw. tł. nasy: 40,33 g; Węglowodany ogółem: 398,34 g; W tym cukry: 85,87 g; Blonnik pok.: 26,52 g; Sól: 7,93 g;	Wartość energetyczna: 2824,63 kcal; Białko ogółem: 146,65 g; Tłuszcz: 91,49 g; Kw. tł. nasy: 34,60 g; Węglowodany ogółem: 365,04 g; W tym cukry: 41,44 g; Blonnik pok.: 34,57 g; Sól: 11,76 g;	Wartość energetyczna: 2497,50 kcal; Białko ogółem: 83,94 g; Tłuszcz: 90,46 g; Kw. tł. nasy: 28,15 g; Węglowodany ogółem: 338,06 g; W tym cukry: 70,00 g; Blonnik pok.: 25,84 g; Sól: 3,41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglututowa beźmięczna lekkostrawna
Śniadania	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 200 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 200 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Banana 200 g Miód (25g) 1 szt Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Banana 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Banana 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Banana 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglututowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Banana 200 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g
	II/ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g		Schab gotowany 50 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cukinia pieczona z olejem 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 150g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Sznajki gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 150g (<u>GLU PSZ</u>) Sznajki gotowany z oliwą* 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (l) 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Sznajki gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (l) 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 150g (<u>MLE</u>) Sznajki gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Sznajki gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>SEJ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEJ</u>) Ziemniaki gotowane 150g Sznajki gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEJ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEJ</u>) Ziemniaki gotowane 150g Sznajki gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt białkowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 30 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)	Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany** 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany** 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany** 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany** 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany** 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Chleb bezglututowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany** 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Schab gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Schab gotowany plasty 30 g Dyńia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Schab gotowany plasty 30 g
	Wartość energetyczna: 2837.88 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 106.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 351.72 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sol: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2453.61 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 378.99 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sol: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 3028.62 kcal; Białko ogółem: 137.38 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 438.76 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sol: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2936.78 kcal; Białko ogółem: 142.19 g; Tłuszcz: 112.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 351.71 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 54.20 g; Sol: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2703.96 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sol: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2788.44 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 117.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; W tym cukry: 97.72 g; Błonnik pok.: 50.13 g; Sol: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3325.80 kcal; Białko ogółem: 152.51 g; Tłuszcz: 102.01 g; Kw. tł. nasy.: 48.68 g; Węglowodany ogółem: 459.49 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sol: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2601.20 kcal; Białko ogółem: 141.39 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sol: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2429.29 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 370.33 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sol: 3.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmleżna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa beźmleczna lekkostrawna
Śniadania	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Buraczki gotowane 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Buraczki gotowane 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II/5N			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokol gotowany 50 g
2025-12-03 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Szparpna wołownia 100 g Kasza gryczana 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Szparpna wołownia 100 g Kasza jagłana na sytko 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Szparpna wołownia 100 g Kasza jagłana na sytko 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Szparpna wołownia 100 g Kasza jagłana na sytko 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Szparpna wołownia 100 g Kasza jagłana na sytko 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jagłana na sytko 150 g Szparpna wołownia 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Szparpna wołownia 100 g Kasza jagłana na sytko 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie luskane 30g (ORZ.)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Fasolka szparpna z wodą* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Jogurt węgierski- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Napój oświany bez cukru 0.33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Biszkopty 30g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEZCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% 0.2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2516.80 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 50.42 g; Węglowodany ogółem: 308.47 g; W tym cukry: 57.94 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sol: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2406.11 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sol: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2990.45 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 424.62 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sol: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2566.02 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sol: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2487.21 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sol: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2626.58 kcal; Białko ogółem: 70.19 g; Tłuszcz: 118.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sol: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3003.59 kcal; Białko ogółem: 138.86 g; Tłuszcz: 96.18 g; Kw. tł. nasy.: 51.35 g; Węglowodany ogółem: 412.46 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sol: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2502.81 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sol: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2510.38 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sol: 3.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z fasoli 100 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g
II SN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem * 50 g	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzogowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzogowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzogowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokol gotowany* 80 g Surytka wielowarzynowa z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzogowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wierzogowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150g (MLE.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzogowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL.) Łopatką pieczoną 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadalnej 30 g	Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEZ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Schab gotowany plastry 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Schab gotowany plastry 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Kalefior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Kalefior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Pasta z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.) Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt		Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Chrupki kukurydziane 50 g Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2397,46 kcal; Białko ogółem: 113,86 g; Tłuszcz: 72,52 g; Kw. tł. nasy: 28,58 g; Węglowodany ogółem: 333,14 g; W tym cukry: 93,30 g; Błonnik pok.: 33,75 g; Sól: 6,63 g;	Wartość energetyczna: 2484,23 kcal; Białko ogółem: 115,48 g; Tłuszcz: 75,31 g; Kw. tł. nasy: 29,48 g; Węglowodany ogółem: 341,02 g; W tym cukry: 73,04 g; Błonnik pok.: 26,51 g; Sól: 6,47 g;	Wartość energetyczna: 3089,48 kcal; Białko ogółem: 136,98 g; Tłuszcz: 106,65 g; Kw. tł. nasy: 34,29 g; Węglowodany ogółem: 403,30 g; W tym cukry: 62,38 g; Błonnik pok.: 30,55 g; Sól: 8,41 g;	Wartość energetyczna: 2617,22 kcal; Białko ogółem: 135,30 g; Tłuszcz: 89,84 g; Kw. tł. nasy: 36,07 g; Węglowodany ogółem: 336,38 g; W tym cukry: 51,16 g; Błonnik pok.: 54,85 g; Sól: 8,66 g;	Wartość energetyczna: 2560,67 kcal; Białko ogółem: 130,65 g; Tłuszcz: 77,80 g; Kw. tł. nasy: 29,83 g; Węglowodany ogółem: 341,75 g; W tym cukry: 73,19 g; Błonnik pok.: 26,51 g; Sól: 6,94 g;	Wartość energetyczna: 2670,08 kcal; Białko ogółem: 94,90 g; Tłuszcz: 82,36 g; Kw. tł. nasy: 36,07 g; Węglowodany ogółem: 406,37 g; W tym cukry: 96,81 g; Błonnik pok.: 47,07 g; Sól: 7,44 g;	Wartość energetyczna: 3096,35 kcal; Białko ogółem: 143,15 g; Tłuszcz: 95,22 g; Kw. tł. nasy: 46,42 g; Węglowodany ogółem: 427,64 g; W tym cukry: 81,07 g; Błonnik pok.: 32,16 g; Sól: 6,98 g;	Wartość energetyczna: 2630,29 kcal; Białko ogółem: 135,21 g; Tłuszcz: 92,16 g; Kw. tł. nasy: 36,00 g; Węglowodany ogółem: 331,16 g; W tym cukry: 41,13 g; Błonnik pok.: 33,67 g; Sól: 9,02 g;	Wartość energetyczna: 2443,23 kcal; Białko ogółem: 108,42 g; Tłuszcz: 72,09 g; Kw. tł. nasy: 20,31 g; Węglowodany ogółem: 343,78 g; W tym cukry: 60,04 g; Błonnik pok.: 35,00 g; Sól: 3,56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-12-05 piątek	Śniadania	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomararncza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>SOJ</u>) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>SOJ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g
		II/SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	
2025-12-05 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Cieniutki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Cieniutki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majeranekowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska wędzona drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Wafle kukurydziane 35 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	
2025-12-05 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta z olejem 100 g (<u>JAJ</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta z olejem 100 g (<u>JAJ</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta z olejem 100 g (<u>JAJ</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Wafle kukurydziane 35 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle kukurydziane 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wafle kukurydziane 35 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	Wafle kukurydziane 35 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chnka 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Dymna z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2383,32 kcal; Białko ogółem: 106,01 g; Tłuszcz: 78,60 g; Kw. tł. nasy: 26,22 g; Węglowodany ogółem: 295,83 g; W tym cukry: 57,43 g; Błonnik pok.: 33,63 g; Sól: 8,45 g;	Wartość energetyczna: 2472,25 kcal; Białko ogółem: 112,94 g; Tłuszcz: 87,23 g; Kw. tł. nasy: 25,43 g; Węglowodany ogółem: 324,69 g; W tym cukry: 90,70 g; Błonnik pok.: 24,53 g; Sól: 9,52 g;	Wartość energetyczna: 3054,97 kcal; Białko ogółem: 134,90 g; Tłuszcz: 107,01 g; Kw. tł. nasy: 29,35 g; Węglowodany ogółem: 372,38 g; W tym cukry: 78,59 g; Błonnik pok.: 27,58 g; Sól: 11,40 g;	Wartość energetyczna: 2434,39 kcal; Białko ogółem: 130,61 g; Tłuszcz: 70,78 g; Kw. tł. nasy: 26,53 g; Węglowodany ogółem: 310,71 g; W tym cukry: 43,70 g; Błonnik pok.: 49,40 g; Sól: 10,40 g;	Wartość energetyczna: 2483,60 kcal; Białko ogółem: 126,87 g; Tłuszcz: 87,80 g; Kw. tł. nasy: 25,57 g; Węglowodany ogółem: 324,69 g; W tym cukry: 90,61 g; Błonnik pok.: 24,53 g; Sól: 9,59 g;	Wartość energetyczna: 2488,62 kcal; Białko ogółem: 100,58 g; Tłuszcz: 91,69 g; Kw. tł. nasy: 36,42 g; Węglowodany ogółem: 297,43 g; W tym cukry: 57,17 g; Błonnik pok.: 33,63 g; Sól: 7,09 g;	Wartość energetyczna: 3172,79 kcal; Białko ogółem: 152,22 g; Tłuszcz: 98,34 g; Kw. tł. nasy: 45,02 g; Węglowodany ogółem: 431,94 g; W tym cukry: 99,30 g; Błonnik pok.: 25,49 g; Sól: 9,11 g;	Wartość energetyczna: 2563,72 kcal; Białko ogółem: 134,55 g; Tłuszcz: 70,73 g; Kw. tł. nasy: 26,63 g; Węglowodany ogółem: 333,21 g; W tym cukry: 50,84 g; Błonnik pok.: 33,64 g; Sól: 12,44 g;	Wartość energetyczna: 2582,07 kcal; Białko ogółem: 104,90 g; Tłuszcz: 89,39 g; Kw. tł. nasy: 18,17 g; Węglowodany ogółem: 305,09 g; W tym cukry: 75,02 g; Błonnik pok.: 29,85 g; Sól: 5,78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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 beźmięczna lekkostrawna
Środki czyszczące	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonicie niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonicie niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonicie niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (wini hagi) 2 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Mięso mielone 150g (82% tł.) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek (i) b/c 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonicie niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalkator gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g
	II/ŚN							Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z soczewicy i papryki (i) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane puree 150g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(b/g, b/ml) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Wafle ryżowe 30 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Schab gotowany plastry 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Schab gotowany plastry 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany plastry 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mięso mielone Schab gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Dynam z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Schab gotowany plastry 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa pierzawa gotowana 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Schab gotowany plastry 50 g
	PN	Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u>) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Przecier owocowy wierny, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidur 50 g		Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u>) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Pieczony wierny, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g
	Wartość energetyczna: 2366.84 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2537.84 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g; W tym cukry: 90.22 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2944.66 kcal; Białko ogółem: 135.30 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 402.17 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2499.91 kcal; Białko ogółem: 152.48 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 327.91 g; W tym cukry: 52.40 g; Błonnik pok.: 48.44 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2657.34 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2439.28 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 441.78 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 3225.70 kcal; Białko ogółem: 159.51 g; Tłuszcz: 97.84 g; Kw. tł. nasy.: 48.21 g; Węglowodany ogółem: 441.78 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2594.98 kcal; Białko ogółem: 156.47 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2453.12 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 2.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmiegsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadania	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ</u> <u>może zawierać: ORZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogarek kiszony 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Iwarzek 50 g (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Blika schabowa duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Blika schabowa duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Blika schabowa duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Blika schabowa duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Blika schabowa duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Blika schabowa duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kasza jagłana ekspandowana 10 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Paszet sojowy z pieczarkami 113g 1 szt (<u>SOJ</u> <u>GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Mięso porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Paszet sojowy z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ</u> <u>może zawierać: ORZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle kukurydziane 30 g		Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle kukurydziane 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SOZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Kalaifor gotowany* 50 g	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 50 g
	Wartość energetyczna: 2584.69 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 96.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 72.89 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2390.39 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 3009.46 kcal; Białko ogółem: 139.41 g; Tłuszcz: 96.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 371.66 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2489.83 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 48.31 g; Błonnik pok.: 47.38 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2525.39 kcal; Białko ogółem: 133.62 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 298.45 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2442.65 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 100.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 3059.29 kcal; Białko ogółem: 152.84 g; Tłuszcz: 92.97 g; Kw. tł. nasy.: 45.83 g; Węglowodany ogółem: 408.80 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2436.37 kcal; Białko ogółem: 144.00 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 35.13 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2419.13 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 3.54 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,