

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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	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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Platki pszenne na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE.)	Platki pszenne 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g	Platki pszenne 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 (SOJ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzpowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 70 g			Bułka 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 ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa 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	Brokułowa 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 wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa 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	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (SEL., JECZ.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa 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 wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) 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 Szynkowa z Indyka-produkt blokowy,drobiowy średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle 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.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL., MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL., MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL., MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL., MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL., MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g 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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL., MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Płat szynkowy - produkt wierzpowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Płat szynkowy - produkt wierzpowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2782.24 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 103.28 g; Kw. tł. nasy.: 44.33 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; W tym cukry: 108.64 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2499.61 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2867.69 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 426.92 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2752.63 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 111.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 349.11 g; W tym cukry: 47.55 g; Błonnik pok.: 50.31 g; Sól: 14.16 g;	Wartość energetyczna: 2569.61 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 54.23 g; Węglowodany ogółem: 379.89 g; W tym cukry: 108.38 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2922.04 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 116.82 g; Kw. tł. nasy.: 54.03 g; Węglowodany ogółem: 424.39 g; W tym cukry: 92.75 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 3212.35 kcal; Białko ogółem: 139.11 g; Tłuszcz: 114.22 g; Kw. tł. nasy.: 54.03 g; Węglowodany ogółem: 356.56 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2654.68 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 94.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 356.56 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2346.74 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 4.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Salata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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) Ogórek kiszony 100 g Salata 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 ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Marynowy- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 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 ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g
	II ŚN			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 30 g (SOJ) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sofferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sofferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Kluski śląskie* 150 g (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g	Sofferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos szpinakowy z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sofferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sofferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sofferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Szarpana wieprzowina b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) 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 plastry 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	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* 100 g (SEL) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Hummus z ciecierzycy 100 g Szynka depowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Hummus z ciecierzycy 100 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) Bułka 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 osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	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) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Sofferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokół gotowany 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Schab gotowany plastry 30 g Ogórek świeży 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) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) mielona Schab gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2429.53 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2553.22 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 3117.99 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 113.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 407.20 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2690.83 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 343.54 g; W tym cukry: 36.85 g; Błonnik pok.: 49.78 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2620.53 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2462.24 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 3058.72 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 100.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 425.88 g; W tym cukry: 92.27 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2731.04 kcal; Białko ogółem: 139.02 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2413.28 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 4.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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 Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-11-12, środa	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), Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.), Sliwka 200 g, Mixsałat 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), Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.), Sliwka 200 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Cukier 10 g, Mixsałat 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, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.), Jabłko pieczone 200 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Cukier 10 g, Mixsałat 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), Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.), Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g, Miśsałat 10 g, Almette mini 30g z sz (MLE), Jabłko pieczone 200 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Cukier 10 g, Mixsałat 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), Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.), Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g, Miśsałat 10 g, Almette mini 30g z sz (MLE), Jabłko pieczone 200 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Cukier 10 g, Mixsałat 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Mus z jabłek (l) b/c 150 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), mielona Schab gotowany 50 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), Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.), Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g, Miśsałat 10 g, Almette mini 30g z sz (MLE), Jabłko pieczone 200 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Cukier 10 g, Mixsałat 10 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 ZYT.), Schab gotowany plastry 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.), Schab gotowany plastry 30 g, Dynia z wody 50 g	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surowka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU, JECZ.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Buraczki gotowane 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU, JECZ.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Buraczki gotowane 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Kasza gryczana 150 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surowka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g, Buraczki gotowane 80 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU, JECZ.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Buraczki gotowane 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Placki ziemniaczane 35 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.), Surowka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g, Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Placki ziemniaczane 35 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.), Surowka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g, Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU, JECZ.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Buraczki gotowane 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU, JECZ.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Buraczki gotowane 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL), 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, Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt, Waflę ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), mielona Schab gotowany 30 g, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE).	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt, Waflę 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 zółty 50 g (MLE), Filet z kurczaka 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 ZYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g, Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Sałata zielona 10 g, Miód (25g) 1 szt	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, Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 10 g, Pomidorki koktajlowe 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Sałata zielona 10 g, Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Filet z kurczaka 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 ZYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Sałata zielona 10 g, Miód (25g) 1 szt	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), Pomidorki koktajlowe 100 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Ser zółty 50 g (MLE).	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU, JECZ.), Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g, Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.), Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g, Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g, Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.), Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt, Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Sałata zielona 10 g, Miód (25g) 1 szt	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt, Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt, Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt, Waflę ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g, Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt, Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt, Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt, Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g, Kalafior gotowany* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt, Waflę ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2361.50 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 325.73 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2319.82 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 401.06 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2767.68 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 401.06 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2539.59 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g; W tym cukry: 42.47 g; Błonnik pok.: 52.68 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2473.42 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 351.85 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2671.44 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 111.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 351.85 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 3147.40 kcal; Białko ogółem: 149.01 g; Tłuszcz: 98.41 g; Kw. tł. nasy.: 48.45 g; Węglowodany ogółem: 428.97 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2433.06 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 48.79 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2375.04 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 3.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszlet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki 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 Schab gotowany 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g 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 ozaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna ozaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryz na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompo owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryz na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Ryz na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna ozaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Platki pszenne 30 g (GLU PSZ.)			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Platki pszenne 30 g (GLU PSZ.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna ozaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	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.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(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 Almette mini 30g 2 szt (MLE, SEL.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna ozaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Jogurt wegański- kokos migdał rozdrobiony 150g 1 szt (ORZ.) Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 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.) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2420.03 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 91.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2581.66 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 3116.26 kcal; Białko ogółem: 133.16 g; Tłuszcz: 105.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 415.31 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2542.33 kcal; Białko ogółem: 132.30 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; W tym cukry: 39.89 g; Błonnik pok.: 53.79 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2701.71 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 49.06 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2764.96 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 132.37 g; Kw. tł. nasy.: 51.31 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 46.56 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 3203.22 kcal; Białko ogółem: 149.15 g; Tłuszcz: 110.03 g; Kw. tł. nasy.: 52.64 g; Węglowodany ogółem: 424.98 g; W tym cukry: 91.01 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2705.49 kcal; Białko ogółem: 136.60 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2521.44 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 5.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-11-14 piątek	Shiadałanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sólwka 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 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.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 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.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Jabłko pieczone 200 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 Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)
		II, SN		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.) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Buraczki gotowane plasty 50 g	
2025-11-14 piątek	Obiad	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne (l) 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne (l) 20 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos cytrynowy 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne (l) 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Surowka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pełnoziarniste (l) 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Surowka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne (l) 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne (l) 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne (l) 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez glutenu, bez MLE, SEL.) Grzanki bezglutenowe (l) 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 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 plasty 30 g	Wafle ryżowe 30 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	
2025-11-14 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szyńska drobna drobiowa 50 g Papryka świeża 100 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 Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Szyńska drobna drobiowa 50 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Papryka świeża 100 g Mix sałat 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne (l) 20 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Szyńska drobna drobiowa 50 g Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g Wafle ryżowe 30 g	1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńska drobna drobiowa 30 g Ogórek kiszony 50 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńska drobna drobiowa 30 g Kalaiflor gotowany* 50 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2455.82 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 334.84 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2521.65 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 3011.83 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 108.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 385.62 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2762.88 kcal; Białko ogółem: 163.39 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 52.12 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2588.99 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2472.20 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 3548.86 kcal; Białko ogółem: 163.85 g; Tłuszcz: 124.40 g; Kw. tł. nasy.: 49.44 g; Węglowodany ogółem: 426.99 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2880.29 kcal; Białko ogółem: 166.18 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 45.00 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2455.15 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 4.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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 Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
2025-11-15 sobota	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) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 250 ml Salata zielona 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 Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	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) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 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) 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	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 Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 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) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 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) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz a la Strogonow 150 g (GLU PSZ, MLE) Kasza gryczana 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 (SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLUPSZ) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz a la Strogonow 150 g (GLU PSZ, MLE) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Kasza gryczana 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 (SEL) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Kasza gryczana 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 (SEL) Mieśo wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Kasza kuskus 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 (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 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 ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) 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) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (SEL) 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 plastry 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECCZ) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECCZ) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECCZ) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Dymia z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2464.30 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2422.73 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 3016.33 kcal; Białko ogółem: 136.75 g; Tłuszcz: 106.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2625.02 kcal; Białko ogółem: 136.00 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 51.74 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2646.93 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kw. tł. nasy.: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2517.54 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 48.86 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 43.26 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 3122.11 kcal; Białko ogółem: 155.18 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 48.86 g; Węglowodany ogółem: 420.59 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2696.24 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 355.63 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2451.45 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 2.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna 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.) Pasta z twarogu 100 g (MLE.) Banan 200 g Rozszponka 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu 100 g (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozszponka 10 g	Kasza manna 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 Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozszponka 10 g	Kasza manna 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.) Pasta z twarogu 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna 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.) Pasta z twarogu 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozszponka 10 g	Kasza manna 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.) Pasta z twarogu 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Banan 200 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 ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Pasta z twarogu 100 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozszponka 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 Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozszponka 10 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g				Bułka 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 ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki plasty 50 g
Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 120 g Marchew mini gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Knele z truskawkami * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu) 80 ml (SEL.) 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 Schab gotowany plasty 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) 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.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ.) Pomidor 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ.) Pomidor 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.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ.) Pomidor 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.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jarzynowa 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.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 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 Szynkowa wędziona gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Chalka 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Schab Maryny- wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną, 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt (MLE.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Schab Maryny- wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną, 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g
	Wartość energetyczna: 2437,42 kcal; Białko ogółem: 112,43 g; Tłuszcz: 74,80 g; Kw. tł. nasy.: 35,44 g; Węglowodany ogółem: 341,43 g; W tym cukry: 103,79 g; Błonnik pok.: 29,02 g; Sól: 8,11 g;	Wartość energetyczna: 2601,44 kcal; Białko ogółem: 114,02 g; Tłuszcz: 88,35 g; Kw. tł. nasy.: 36,15 g; Węglowodany ogółem: 347,51 g; W tym cukry: 103,43 g; Błonnik pok.: 23,52 g; Sól: 9,12 g;	Wartość energetyczna: 3236,72 kcal; Białko ogółem: 135,45 g; Tłuszcz: 116,85 g; Kw. tł. nasy.: 36,11 g; Węglowodany ogółem: 421,82 g; W tym cukry: 95,08 g; Błonnik pok.: 28,73 g; Sól: 8,14 g;	Wartość energetyczna: 2514,60 kcal; Białko ogółem: 123,59 g; Tłuszcz: 79,31 g; Kw. tł. nasy.: 31,98 g; Węglowodany ogółem: 346,35 g; W tym cukry: 72,24 g; Błonnik pok.: 47,61 g; Sól: 12,04 g;	Wartość energetyczna: 2671,44 kcal; Białko ogółem: 129,38 g; Tłuszcz: 89,28 g; Kw. tł. nasy.: 36,36 g; Węglowodany ogółem: 347,51 g; W tym cukry: 103,43 g; Błonnik pok.: 23,52 g; Sól: 9,29 g;	Wartość energetyczna: 2500,28 kcal; Białko ogółem: 78,83 g; Tłuszcz: 68,76 g; Kw. tł. nasy.: 33,01 g; Węglowodany ogółem: 405,90 g; W tym cukry: 84,68 g; Błonnik pok.: 28,86 g; Sól: 6,03 g;	Wartość energetyczna: 3295,91 kcal; Białko ogółem: 142,75 g; Tłuszcz: 111,73 g; Kw. tł. nasy.: 50,25 g; Węglowodany ogółem: 443,41 g; W tym cukry: 114,62 g; Błonnik pok.: 28,34 g; Sól: 8,06 g;	Wartość energetyczna: 2667,28 kcal; Białko ogółem: 127,86 g; Tłuszcz: 86,47 g; Kw. tł. nasy.: 32,38 g; Węglowodany ogółem: 357,09 g; W tym cukry: 67,64 g; Błonnik pok.: 34,54 g; Sól: 13,43 g;	Wartość energetyczna: 2477,18 kcal; Białko ogółem: 94,17 g; Tłuszcz: 81,62 g; Kw. tł. nasy.: 18,30 g; Węglowodany ogółem: 347,30 g; W tym cukry: 94,44 g; Błonnik pok.: 31,79 g; Sól: 4,28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
II SN	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Schab gotowany plasty 50 g Buraczki gotowane plasty 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana 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.) Schab gotowany plasty 50 g Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana 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 Schab gotowany plasty 50 g Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany 50 g Rukola 10 g Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Rukola 10 g Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 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 Schab gotowany plasty 50 g Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobna wędzona kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Pomidor 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 ZYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko 150 g Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko 150 g Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajki gotowane z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko 150 g Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko 150 g Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko 150 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajki gotowane z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEZ.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ryż na sytko 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Sznajki gotowane z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ.) 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 plasty 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony 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 Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
	PN	Sok wielowarzywny 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.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g	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.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Brokuł gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2437.00 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 345.70 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2487.53 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2925.48 kcal; Białko ogółem: 132.17 g; Tłuszcz: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 401.08 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2492.68 kcal; Białko ogółem: 126.08 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 351.8 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 50.71 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2677.58 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2615.97 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 88.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 335.2 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3174.21 kcal; Białko ogółem: 156.67 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 30.65 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2568.76 kcal; Białko ogółem: 131.01 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 34.98 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2442.58 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 58.06 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 5.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Shiadańskie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 200 g Rukola 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, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JECZ.) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Rukola 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, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 200 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 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, ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 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 Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Schab gotowany plasty 30 g Dymna z wody 50 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 80 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU, PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Mieszko wołowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Szarpana wołowa 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
Kolejnia	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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Schab gotowany plasty 50 g Mix sałat 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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Schab gotowany plasty 50 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Schab gotowany plasty 50 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany plasty 50 g Mix sałat 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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Schab gotowany plasty 50 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Kalafor gotowany* 100 g mielona Schab gotowany 50 g Kalafor gotowany* 100 g 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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Schab gotowany plasty 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Ogórek świeży 50 g		Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2484.86 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2527.23 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 3117.70 kcal; Białko ogółem: 135.68 g; Tłuszcz: 117.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 386.06 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2578.92 kcal; Białko ogółem: 146.45 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 52.67 g; Błonnik pok.: 52.64 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2445.53 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; W tym cukry: 79.71 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2907.57 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 124.08 g; Kw. tł. nasy.: 51.41 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 3255.30 kcal; Białko ogółem: 148.32 g; Tłuszcz: 119.84 g; Kw. tł. nasy.: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 404.48 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2687.79 kcal; Białko ogółem: 148.19 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2408.88 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 306.10 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 4.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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 Cukrzycka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna		
2025-11-19 środa	II SN	Sniadanie	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 wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, MOŻE ZAWIERAĆ: JAJ, SEL, GOR.) Gruszka 200 g Salata zielona 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.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, MOŻE ZAWIERAĆ: JAJ, SEL, GOR.) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejedlanej 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejedlanej 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 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.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, MOŻE ZAWIERAĆ: JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, MOŻE ZAWIERAĆ: RYB, OZI, MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, MOŻE ZAWIERAĆ: JAJ, SEL, GOR.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Banan 200 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Banan 200 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 graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, MOŻE ZAWIERAĆ: JAJ, SEL, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, MOŻE ZAWIERAĆ: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g
		Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza gryczana 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza gryczana 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasztotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Ziemiaki gotowane puree 150 g (MLE.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Ziemiaki gotowane puree 150 g (MLE.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
Kolacja	PD	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, MOŻE ZAWIERAĆ: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Buraczki plastry 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.)		
		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Buraczki plastry 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
PN	PN	Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, MOŻE ZAWIERAĆ: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, MOŻE ZAWIERAĆ: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dymia z wody 50 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2340.81 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 345.42 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2445.46 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 372.16 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2971.07 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 431.43 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2519.49 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2647.96 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 374.33 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2289.79 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 361.81 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 3144.74 kcal; Białko ogółem: 139.23 g; Tłuszcz: 99.16 g; Kw. tł. nasy.: 48.17 g; Węglowodany ogółem: 439.47 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2562.27 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2456.23 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 375.26 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2456.23 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 375.26 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 3.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Beźmięczna 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	
2025-11-20 czwartek	Sniadanie	Kasza manna 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna 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.) Pastą z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 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 Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
2025-11-20 czwartek	Obiad	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL, GRZANKI) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL, GRZANKI) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL, GRZANKI) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL, GRZANKI) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL, GRZANKI) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL, GRZANKI) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL, GRZANKI) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL, GRZANKI) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL, GRZANKI) Grzanki bezglutenowe () 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 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 ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
2025-11-20 czwartek	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.) Pasztet z fasoli*, 70 g (JAJ.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasztet z fasoli*, 70 g (JAJ.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 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.) Pasztet z fasoli*, 70 g (JAJ.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z fasoli*, 70 g (JAJ.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL, GRZANKI) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z fasoli*, 70 g (JAJ.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham-pszenna 50g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Kalafor gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2576.61 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 352.17 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2645.54 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2992.74 kcal; Białko ogółem: 125.82 g; Tłuszcz: 97.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 413.88 g; W tym cukry: 67.67 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2746.00 kcal; Białko ogółem: 136.63 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 372.10 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 59.45 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2785.54 kcal; Białko ogółem: 141.20 g; Tłuszcz: 99.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 363.31 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2577.86 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 3453.51 kcal; Białko ogółem: 165.53 g; Tłuszcz: 113.17 g; Kw. tł. nasy.: 47.34 g; Węglowodany ogółem: 457.46 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2763.95 kcal; Białko ogółem: 149.20 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 366.38 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2455.67 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 6.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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	
2025-11-21 piątek	Śniadanie	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,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g 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 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzozkwinie w syropie 200 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 (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzozkwinie w syropie 200 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,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata 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,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzozkwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g 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,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarózek 100 g (MLE,) Mus z brzoskwiń 150 g 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 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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 (MLE,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Brzozkwinie w syropie 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	
2025-11-21 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryzowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL,) 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 Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Wafle 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,)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	
2025-11-21 piątek	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,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Rukola 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,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) 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,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) 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,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 100 g (SEZ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem z olejem -dieta z olejem 100 g (JAJ,) Filet z kurczaka gotowany 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
		PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Chrupki kukurydziane 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Kalaifior gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2463.07 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2459.70 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 3069.52 kcal; Białko ogółem: 130.21 g; Tłuszcz: 108.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 404.43 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2566.63 kcal; Białko ogółem: 154.56 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2512.70 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2566.31 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 102.15 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 3287.57 kcal; Białko ogółem: 146.20 g; Tłuszcz: 116.60 g; Kw. tł. nasy.: 59.78 g; Węglowodany ogółem: 426.37 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2694.26 kcal; Białko ogółem: 159.50 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 362.43 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2590.26 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 3.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) 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 Schab gotowany plasty 50 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 plasty 50 g Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 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 Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g 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 Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 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 ŻYT.) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* (bez glutenu) 150 g (SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa 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.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka pieczony b/gl 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka pieczony b/gl 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 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 Filet z indyka gotowany plasty 50 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 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.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 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 Maryny- wędzonka wiewprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 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 Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
PN	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony zapiekany z dod. biał. mleka w ostonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony zapiekany z dod. biał. mleka w ostonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.) Dymia z wody 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	
	Wartość energetyczna: 2304.58 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sol: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2373.44 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sol: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2905.28 kcal; Białko ogółem: 133.20 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sol: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2400.24 kcal; Białko ogółem: 141.45 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 46.94 g; Sol: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2432.72 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 361.65 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sol: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2375.07 kcal; Białko ogółem: 155.75 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 43.47 g; Sol: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 3089.18 kcal; Białko ogółem: 155.75 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 439.06 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sol: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2461.56 kcal; Białko ogółem: 143.56 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sol: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2339.59 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sol: 3.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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 Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna	
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, MOŻE, ZAWIERAĆ: JAJ, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, MOŻE, ZAWIERAĆ: JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JECZ.) 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 Kurczak z Bobrownik produkt białkowy drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, MOŻE, ZAWIERAĆ: JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, MOŻE, ZAWIERAĆ: JAJ, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Jabłko 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, MOŻE, ZAWIERAĆ: JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kalafior gotowany* 50 g	
2025-11-23 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pyry ziemniaczane* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mięso wleprzowane mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) 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% tl 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ.)			Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
2025-11-23 niedziela	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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 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 homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 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 Schab gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Papryka świeża 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 homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa 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.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 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 plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mus z brzoskwiń 120 g	Mus z brzoskwiń 120 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mus z brzoskwiń 120 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (MOŻE ZAWIERAĆ: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mus z brzoskwiń 120 g	Mus z brzoskwiń 120 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (MOŻE ZAWIERAĆ: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plasty 50 g	Mus z brzoskwiń 120 g Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2471.69 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sol: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2596.96 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sol: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 3059.08 kcal; Białko ogółem: 138.45 g; Tłuszcz: 100.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 412.16 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sol: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2614.57 kcal; Białko ogółem: 144.46 g; Tłuszcz: 99.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 48.42 g; Sol: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2717.01 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 446.49 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sol: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2734.05 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 446.49 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sol: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 3193.94 kcal; Białko ogółem: 145.53 g; Tłuszcz: 100.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 441.40 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sol: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2674.37 kcal; Białko ogółem: 148.61 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sol: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2395.36 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sol: 3.42 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,